

التغلب على الخجل

تأليف الدكتور/ موري بي. شتاين والأستاذ/ جون آر. ووكر

كما يتضمن معلومات تعرفك أين ومتى تطلب المساعدة

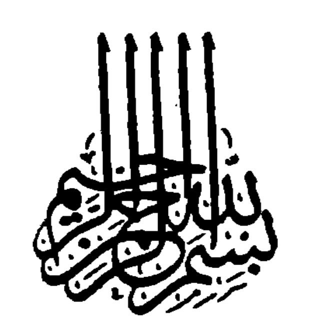
بالتعاون مع
الجمعية الأمريكية لأمراض القلق والخجل





قهر الخجل والقلق الاجتماعى

التغلب على الخجل



قهر الخجل والقلق الإجتماعي

التغلب على الخجل

تأليف

الدكتور / موري . بى شتاين والأستاذ / چون . آر ووكر

كما يتضمن معلومات تعرفك أين ومتى تطلب المساعدة

بالتعاون مع

الجمعية الأمريكية لأمراض القلق

الخجل





المركز الرئيسي:

ص.ب. ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠
شارع الأمير عبد الله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٧
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١
الخبر		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١
الدمام		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٥٤٤١
الأحساء		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١
جدة		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧
مكة المكرمة		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦

موقعنا على الإنترنت

WWW. JarirBookstore.com

إعادة طبع

الطبعة الأولى

٢٠٠٢

Triumph over Shyness

Conquering Shyness and Social Anxiety



Murray B. Stein, MD

John R. Walker, PhD

Copublished with the Anxiety Disorders Association of America



McGraw-Hill

New York Chicago San Francisco Lisbon London
Madrid Mexico City Milan New Delhi
San Juan Seoul Singapore
Sydney Toronto

المحتويات

إلى اوراه ريبيكا ، ناثان ، ودوريت
إلى كل من علمونى
ميرى شتاين.

إلى چوان ، ايان ، واندريا
إلى كل الحب والمساندة اللذين قدمتماه لىّ
چون واكر

شكر وتقدير

نتوجه بالشكر والتقدير إلى :

محررنا روبين كانتور كوك على تشجيعه لنا ، لنبذل قصارى جهدنا ؛ حتى نخرج أفضل ما عندنا .

وإلى المرضى والعملاء الذين تعلمنا منهم الكثير عن شجاعتهم فى التغلب على القلق .

وإلى جيرلى روى والجمعية الأمريكية لأمراض القلق ؛ لطلبهم منا تأليف هذا الكتاب .

كما نتوجه بالشكر إلى كل من ساهم فى تزويدنا بالمعلومات والقصص الواقعية الواردة فى هذا الكتاب (بقصد أو بغير قصد) وهم : طارق عفيفى ، لويس جالندير ، دينيس كافيرا ، جاسون إيدجر ، تريش فورير ، جينفير جارينجر ، شاداهامى ، بيفرلى جوسى ، ميشيل كوزى ، كارى ليونبرج ، أدرين مينس كريستنيس ، تراس موريس ، جيتيند ، سارين ، كاترين سيكسون ، أوراشتاين ، لين تورجرود وميشيل وارين .

وإلى مارى جلين محررنا فى ماك جرو هيل - على مراجعتها النهائية لهذا الكتاب .

كما نشكر طلابنا وزملاءنا وأصدقاءنا الذين ساهموا معنا بأفكارهم ، وساعدونا على إخراج هذا الكتاب بهذه الصورة .

مقدمة

تكلم بهدوء ، واحمل عصا كبيرة

تيودور روزوفيلت

ليس هناك عيب فى أن تكون خجولاً ، فالعالم فى حاجة إلى الذين يتصفون بالهدوء والتأمل والرؤية ، إلى الذين لا يطلقون العنان لألسنتهم دون استنادهم إلى أى نوع من المعرفة ، ثم بعد ذلك يسألون (أو لا يسألون أبداً) وإلى هؤلاء الذين لا يقحمون أنفسهم فى شؤون الآخرين ، ويحرصون على عدم جرح مشاعرهم .

لذا ، إذا كنت فخوراً بخجلك ، فاقرأ شيئاً آخر ، واشتر هذا الكتاب إذا رغبت – فأرباحنا نمنحها لخدمة غرض نبيل (وهو صندوق التقاعد) – ثم أعطه إلى من يؤرقهم القلق الاجتماعى .

بيد أن هناك عقبة ما ، فهناك كثيرون لا يسعدهم خجلهم ، فيرون أن خجلهم هذا يعوقهم عن التعبير عن أنفسهم ، وإقامة علاقات صداقة مع الآخرين ، والاستمتاع التام بحياتهم ، وهناك من يرى أن الخجل هو الغطاء الواقى لهم ، فيشعرون من خلاله بالأمان والدفء ، لكنه ربما يؤدى إلى الشعور بالظلم والوحدة ، فإذا ما أردت أن تتغلب على الخجل ، فإن هذا الكتاب سيساعدك على ذلك .

الباب الأول

فهم الخجل
والقلق الاجتماعى

الفصل الاول

أكثر أنواع الخوف انتشاراً

جميعنا نعرف أشخاصاً مصابين بالخجل ، وبعضنا - كثير منا فى الواقع - يعتبر نفسه شخصاً خجولاً . منذ عشرين عاماً ، سأل فيليب زيمباردو - وهو أخصائى نفسى معروف وأستاذ بجامعة ستانفورد - تلاميذه عن ما إذا كانوا يعتبرون أنفسهم أشخاصاً خجولين ، وحصل على إجابة مفادها أن هناك واحداً من كل ثلاث أفراد يعتبر نفسه خجولاً ، وهذه النسبة صحيحة الآن مثلما كانت حينها ، والحقيقة أن هناك أسباباً تحملنا على تصديق أن الأشكال الحادة من الخجل فى تزايد مضطرد.

عندما يسأل الناس عن أكثر ما يسبب لهم الخوف ، كان الحديث أمام العامة على رأس قائمة المخاوف ، حيث وُجد أن هناك واحداً من كل خمسة أشخاص يعتبر الحديث أمام العامة خوفاً مطلقاً ومتناه ، والخوف من الحديث أمام الآخرين يعد شكلاً مما نسميه القلق الاجتماعى.

وهكذا ، فأنت تعرف أن الخجل والقلق الاجتماعى يعتبران أمرين شائعين جداً . والآن نعلم أن الخجل والقلق الاجتماعى يمنعان البعض من أن يعيشوا حياتهم بشكل كامل كما قد يرغبون . هذا الكتاب وضع لهؤلاء الأشخاص ،

كما أنه موجه للآباء الذين لديهم أبناء يعانون من هذه المشكلة، أو للأشخاص الذين يهتمون لأمر صديق لهم، أو أحد أفراد أسرتهم الذين يعانون من هذه المشكلات.

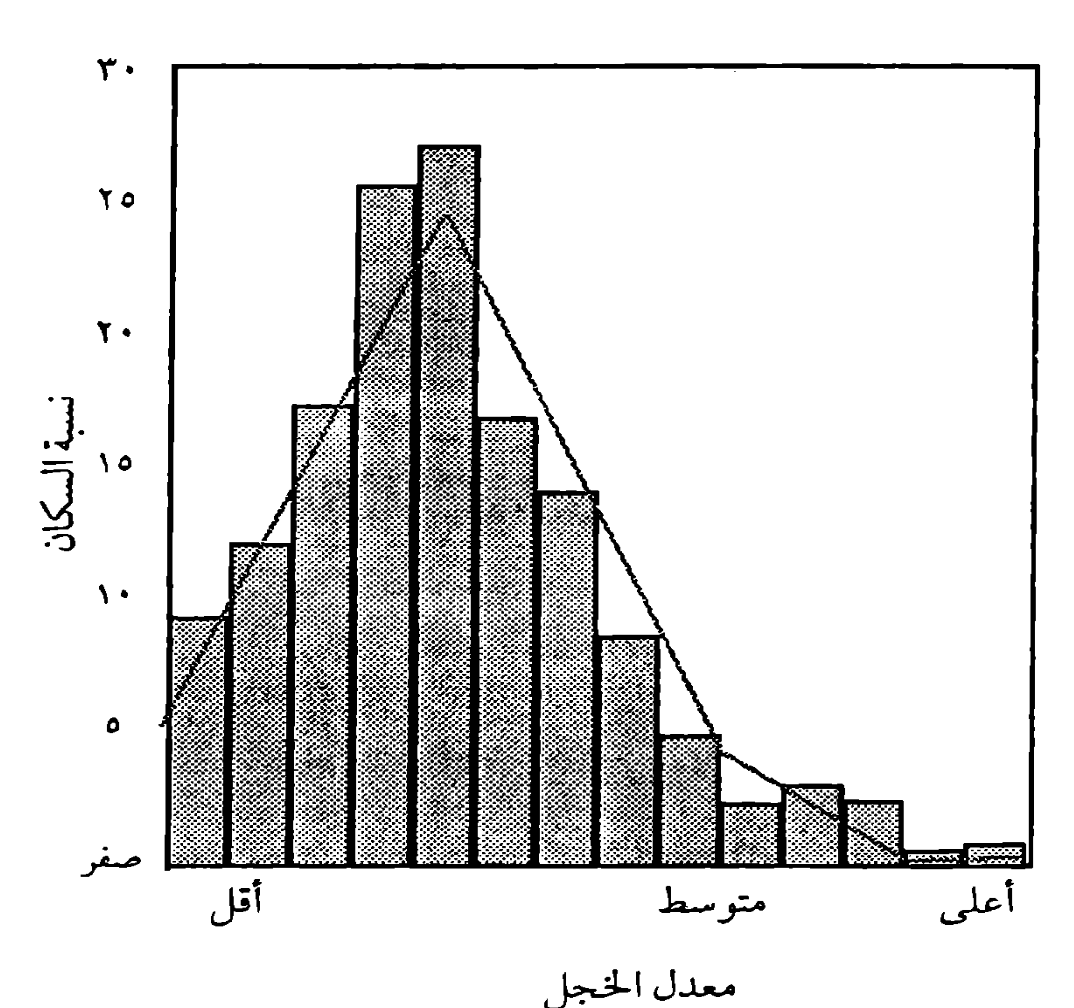
وقبل أن نتعمق فى التنقيب فيما يتعلق باضطراب القلق الاجتماعى، دعونا نقدم بعض المفاهيم، ونُعرف بعض المصطلحات التى سنستخدمها خلال هذا الكتاب.

ما هو الخجل وما هو القلق الاجتماعى؟

الخجل يعنى ميلاً إلى الانسحاب من أمام الآخرين، خاصة هؤلاء الذين لا يعرفهم، وهو سمة شخصية، وهذا يعنى أن كلاً منا لديه درجة معينة من الخجل - البعض لديه قدر كبير من الخجل، والبعض لديه قدر قليل، والغالبية لديهم قدر متوسط بين الاثنين، ويمكنك أن تفكر فيها مثلما تفكر فى الطول، فالطول سمة جسدية، البعض يتميز بالطول، والبعض بالقصر، إلا أن الغالبية العظمى تتميز بطول متوسط بين الاثنين. إن الطول يعتبر أحد السمات الجسدية التى يتم توريثها فى أغلب الأحوال - وهذا يعنى أنها محكومة بتأثير الجينات، وهذه الجينات تأتى من أبويك. أنت تولد حاملاً إمكانية مرجحة تتعلق ببلوغ طول معين، كذلك يتأثر الطول بعوامل مثل الغذاء ومقدار الضغط الموجود فى البيئة المحيطة.

يتأثر الخجل كذلك بالجينات، حاله فى ذلك حال الطول. سوف نناقش هذا بالتفصيل فى الفصل التالى، لكن فى هذه اللحظة أهم ما ينبغى إدراكه هو أن الخجل يعد سمة. وهناك سمات أخرى تحوى خصائص شخصية، مثل: لون الشعر ولون العينين، ونزعة البحث عن الكمال، والرغبة فى البحث عن الإثارة (تسمى أحياناً البحث عن البدع) والذكاء. إذا ما استثنينا لون الشعر والعينين، فإن القليل من هذه السمات تتأثر بالجينات فحسب. ذلك أن الأشياء التى نتعلمها خلال حياتنا والتجارب التى نمر بها - والاختيارات التى نقوم بها - يمكنها أن تؤثر بقوة على الأغلبية العظمى من السمات البشرية.

عادة ما تكون جوانب الشخصية والسمات الجسدية موزعة توزيعاً اعتدالياً (وهو مصطلح إحصائى) خلال السكان ، ما الذى يعنيه هذا ؟ يعنى أنك إذا جمعت كل الناس فى هذا العالم ، وقمت بقياس مقدار ما لكل منهم من نصيب من السمات ، فسنجد أن تواجد السمات عادة يتبع ما يسمى المنحنى الجرسى ، وينطبق هذا الكلام على الخجل مثلما ينطبق على غيره من السمات . إذا أخذت عينة من ١٠٠٠ شخص ، وقمت بقياس ما لديهم من خجل (عن طريق استفتاء مثلاً أو عند طريق تصويرهم بالفيديو ، ثم تحليل سلوكهم بعد ذلك) فمن المحتمل أننا سنجد شيئاً يشبه المنحنى الجرسى ، والمرسوم فى شكل (١ - ١)



شكل ١ - ١ منحنى الخجل

ما يظهر لنا من هذا الرسم البيانى هو أن هناك أشخاصاً خجولين جداً (فى أقصى اليمين من المنحنى) والبعض ليس لديهم أى قدر من الخجل (فى أقصى اليسار من المنحنى) والغالبية يقعون فى المنتصف بين الطرفين . من المحتمل أن يسبب امتلاك قدر كبير (أو صغير جداً) من سمة ما مشكلات لصاحبها ، ونحن نعلم أن هؤلاء الذين لديهم خجل مفرط يعانون من صعوبات يولدها خجلهم ، والبعض يجد أن خجله يحول بينه وبين القيام بأشياء كانوا يودون لو أنهم قادرون على القيام بها ، مثل : التنزه والتعرف على أصدقاء جدد ، والاضطلاع بمهام وظيفية ذات مسؤوليات أكبر فى عمله ، وما شابه ذلك .

إن معلوماتنا عن هؤلاء الذين لا يمتلكون أى قدر من الخجل قاصرة جداً ، هل هناك شىء مثل عدم التمتع بأى قدر من الخجل؟ وحسب علمنا لم تتم دراسة هذا الموضوع . لكننا نستطيع التخمين ، مثلاً : إن أحد الذين لا يتمتعون بقدر كاف من الخجل قد يكون غافلاً عن مشاعر الآخرين ، وغير مدرك لها ، ويُعرف عنه أنه شخص غير رقيق ، وغليظ القلب ، وإذا ما وصل إلى منتهاه ، فإن بعض هؤلاء الأشخاص قد يصبحون مجرمين ؛ بسبب عدم إحساسهم بالخوف من الآخرين ؟ لا أحد يعلم .

ورغم أن القلق الاجتماعى يتبع الخجل ومتصل به ، فإنهما غير متطابقين تماماً . وينبغى أن نبدأ بتعريف القلق . القلق هو حالة داخلية من عدم الراحة (نعم ، شىء يحسه الأشخاص داخلياً) وهو عادة ما يكون مصحوباً بالشك ، أو عدم المعرفة ، إن القلق انفعال ، وهو شديد الشبه بالخوف ، غير أن الخوف هو ما تشعر به عندما تكون على علم بما تخشاه ، فعندما يوجه أحدهم بندقية إلى رأسك ، لن يكون ما تشعر بها حينها قلقاً ، وإنما ستشعر بالخوف ! فأنت تعرف تماماً ما الذى يسبب سرعة ضربات قلبك ، وارتعاش ركبتيك وأن تومض حياتك كلها أمام عينيك . عندما تخرج من باب منزلك ؛ لتخرج كيس القمامة ليلاً ، فقد تشعر بالقلق ، تتساءل عما إذا كان هناك من يتربص بك ، مختبئ فى الظلام ، منتظراً الفرصة المواتية لمهاجمتك ، هذا هو ما يسمى قلقاً ، ليس خوفاً ؛ لأنك لا تعرف إذا ما كان هناك شىء يسوء سوف يحدث ، أنت تراها

كاحتمال ، وليس كيقين ، لذلك أنت تشعر بالقلق حولها (إذا كنت تقطن منطقة مستعمرة كبيرة حيث الكثير من الجرائم ، ستفهم ما أعنى ، فإن كان هذا ليس بالمثل الجيد) . إن القلق إحساس تشعر به عندما تظن أن هناك تهديداً ما ؛ والخوف إحساس تشعر به عندما تعرف يقيناً أن هناك تهديداً ما .

يعنى القلق الاجتماعى ما تحس به من قلق أو عدم ارتياح عندما تكون محاطاً بالآخرين ، عادة يكون القلق الاجتماعى مصحوباً بالقلق من أن تكون موضع تفحص وتدقيق من الآخرين ، عندما تكون محاطاً بالآخرين وتكون قلقاً مما قد يظنونه بك وتشعر بعدم الارتياح ، فأنت حينها تحس بالقلق الاجتماعى ، وكما قد تتخيل ، فإن فكرة القلق الاجتماعى تتداخل بشكل كبير مع الحياء ، كما تتداخل مع غيرها من المفاهيم مثل الخجل .

هناك بعض الاختلافات بين مفهومى الحياء والقلق الاجتماعى ، على الأقل اختلاف فى الأساليب التى نستخدم بها هذه المصطلحات - كدارسين للسلوك والصحة العقلية ، والحياء شىء يظهر من ملاحظة السلوك . على سبيل المثال ، قد يقوم الأطباء النفسيون بتصوير الأشخاص فى حفل ما على شرائط فيديو ، ثم يقومون بعرض الشرائط ، ويستخدمون ساعات إيقاف لمعرفة الوقت الذى يحتاجه كل فرد؛ ليتواصل مع شخص لم يكن له سابق معرفة به ، أو ينضم إلى محادثة ، أو يبدأها ، قد يستدلون بهذه الوسيلة أن الأشخاص الأكثر تحفظاً فى القيام بذلك يكونون أكثر حياءً من هؤلاء الذين يقومون بالتعارف سريعاً ، وفى الحقيقة لم يكن الباحثون ليعرفوا أى شىء عن من يذهبون الحفلات كيف يفكرون ، وما الذى يشعرن به - ولكى يعرفوا ذلك ينبغى أن يسألوهم ، غير أن الأطباء النفسيين كانوا يلاحظون السلوك ويقيسونه؛ كى يتوصلوا إلى استنتاجات عن درجات الحياء التى لكل منهم .

هذا قد يكون صحيحاً ، وقد لا يكون ، فقد يكون هناك الكثير من الأسئلة عن السبب الذى يجعل الناس تستغرق وقتاً أطول فى الانضمام إلى محادثة ما فى حفل ، وقد تتراوح هذه الأسباب بين كون الشخص خجولاً ، أو كونه

ملولاً، أو كونه مشغول الذهن بسبب جدال حدث بينه وبين شريك / شريكة حياته، وبين أنه غير منطلق اللسان فى اللغة المستخدمة فى هذا الحوار ، وبسبب هذه العوامل غير الأكيدة ، يرى بعض الباحثين أننا لا ينبغى أن نسمى هذا السلوك الظاهر (حياءً) وأن نسميه شيئاً مثل (البطء فى الانضمام إلى محادثة) أو (تحفظ سلوكى) أو (*التجنب الاجتماعى*) . غير أننا عادة ما نسميه حياءً رغم كل ذلك، خاصة عندما نرى هذا السلوك عند الأطفال.

ومن ناحية أخرى، فالقلق الاجتماعى شىء غير ظاهر - فليس كافياً أن تلاحظ سلوك شخص ما - لنقل مثلك ، أن هناك شخصاً لا يتحدث بنفس القدر الذى يتحدث به زملاؤه فى اجتماع ما - فستجد أنك تستنتج أن هذا الشخص قلق اجتماعياً؛ ولكى نحدد ما إذا كان الشخص قلقاً اجتماعياً أو لا، أو لتقيس بدقة إلى أى مدى هو قلق - فعليك أن تسأله . القلق - أى نوع من القلق - هو حالة داخلية ، شىء يشعر به الناس ، وهو ليس شيئاً يجاهرون به ، ولا هو شىء يمكن قياسه باستخدام آلة ، لكن إذا استطعنا ذلك، فسوف نسمى هذه الآلة « آلة قياس القلق» وسننشأ شركة فى هذا المجال وموقعها على الإنترنت هو anxiety provaking. com ، ثم نعتزل ، لكننا ننحرف عن الموضوع ، ما نود قوله هنا؛ هو أن القلق الاجتماعى شىء يشعر به الناس ؛ وهو ليس شيئاً يمكن للآخرين ملاحظته (تذكر هذا ، فسوف نعاود الحديث عنه فيما بعد).

الارتباك والخزى : علاقة تقبيل أبناء العمومة بالقلق الاجتماعى والحياء

عند هذا الجزء ، لابد من تقديم مصطلحين آخرين إضافيين يتداخلان إلى حد ما مع ما سبق وناقشناه . قد يتعجب البعض ، مثلاً ، أين موقع الارتباك فى هذه المناقشة ، غير أنك قد تشعر بارتباك كبير لتطرح هذا السؤال، لا تشعر بالارتباك ، فهذا سؤال جيد . لقد كُتبت كتب كاملة عن الارتباك ، أحدها كتبه «رولاند ميلر» ، أستاذ علم النفس فى جامعة سان هيوستن ، فى ولاية تكساس

كان هذا الكتاب علامة تنوير . قام ميلر بتعريف الارتباك على أنه عاطفة أساسية « هى تلك الحالة من الخجل المحرج والكدر الناتج عن أحداث اجتماعية توقع الفوضى بتوقعاتنا وتظهر انطباعات غير مرغوب فيها منا تجاه الآخرين ، إنه إحساس غير مريح يمكن تجنبه إن أمكن ، وفقاً لهذا ، فإن هذا التعريف يعتبر الارتباك هو إحساس قد تشعر به عندما يسقط سروالك أثناء قيامك بعرض السلع ، وعلى عكس القلق الاجتماعى أو الحياء اللذان يحدثان بسبب توقع لموقف اجتماعى (مثلاً ، القلق حول الذهاب إلى حفلة ؛ لأنك قد تضطر للتحدث مع أشخاص لا تعرفهم) فإن الارتباك شيء أكثر تفاعلاً ، كما أنه مرتبط بشكل أكبر كثيراً بعنصر المفاجأة (مثلاً ، أن تكتشف عندما تصل إلى حفل ما ، أن عيد رأس السنة ميعاده آخر الأسبوع ، وأنك الوحيد الذى يرتدى زى الاحتفال بهذا العيد .

وقد نتعصب قائلين : « ألا يقلق المصابون بالقلق الاجتماعى من الإصابة بالارتباك؟! نعم ، فى الواقع . الخوف من الارتباك - وهو الخوف من عمل شيء أو قول شيء قد يجذب الانتباه إلى الشخص - يكون خوفاً أساسياً لدى الأشخاص المصابين بالقلق الاجتماعى ، هل يصاب الأشخاص الخجولون ، أو القلقون اجتماعياً بالارتباك أسرع من هؤلاء الذين لا يعانون من الخجل ، أو القلق الاجتماعى؟ الإجابة غير واضحة ، غير أن الأشخاص الخجولين «*يقلقون*» كثيراً حول حدوث هذا الاحتمال .

«*الخزى*» إحساس مرتبط جداً بالارتباك ، حتى إن بعض واضعى النظريات يتجادلون حول كونه مجرد شكل ألطف من أشكال الارتباك ، مثلاً : إذا سقط سروالك قليلاً أثناء إلقائك لكلمتك ، فسوف تشعر بالارتباك ، أما إذا وقع تماماً ليظهر ملابسك الداخلية ذات الألوان الزاهية ؛ فسوف تشعر بالخزى . يشعر البعض بأن الخزى إحساس أعمق وأكثر إيلاماً ؛ حيث إنه يشعر الناس بأن خبرتهم قد كشفت لهم شيئاً يتعلق بدواخلهم ، شيئاً ليسوا فخورين به ، ودعونا نوضح هذا الفرق :

شباب فى منتصف العمر ، يغادر المقهى حاملاً معه ڤانيلا طويلة ، دون رغوة ، وبها الكثير من السكر ، وغالية الثمن كذلك ، عندما يتعثر فى لوح تزلج ، لم يسقط لكنه تسبب فى سقوط حلوى الڤانيلا على سرواله فى منطقة محرجة . الناس الموجودون خارج المقهى ينظرون إليه ، وهو يشعر بالارتباك . خطا خطوة واسعة فى اتجاه شاب مراهق يحمل كوباً كبيراً من الكابيتشينو مزدوج الرغوة ، خالى من السكر والدهون ، وغالى الثمن جداً ، وصرخ : « لماذا لا تهم بلعبك اللعينة ؟ لقد كنت على وشك السقوط ! حينها اندفع كالعاصفة متجهاً إلى سيارته وغادر المكان ، لقد شعر بالخزى من نفسه بسبب تصرفه حيال هذا الشاب المراهق ، ووبخ نفسه ؛ لأنه فقد السيطرة على نفسه .

وعليه ، فإن «*الارتباك*» هو ما تشعر به عندما يحدث شىء (خاصة غير متوقع) يجذب الانتباه غير المرغوب فيه إليك . *الخزى* هو ما تشعر به عندما يخيب ظنك فى نفسك . الارتباك شعور سريع الزوال ، رغم أنه شعور كريه تماماً ، الخزى شعور يمكن احتماله أكثر من غيره ، والأسوأ من ذلك ، إنه إحساس يتراكم . إن الأشخاص القلقين اجتماعياً يقلقون بشدة إزاء إصابتهم بالارتباك ، وهو سيكون سبيلهم لتجنب حدوث هذا الأمر . بعض الأشخاص القلقين اجتماعياً - خاصة هؤلاء الذين يعانون من أنواع حادة من القلق الاجتماعى ، حتى إنه يتداخل فى حياتهم - قد يحملون عبئاً كبيراً من الخزى .

المصطلحات الفنية

هل يبدو هذا الاهتمام بالمصطلحات الفنية وكأنه اهتمام زائد بأمور لفظية صغيرة وتافهة ؟ إنها كذلك ؛ فى بعض الأوقات ، بالنسبة لنا ، لكن هناك سبب وجيه لذلك ، قد يدرس الباحثون جوانب عديدة للظاهرة نفسها ، ويصنفونها بشكل مختلف . يميل الباحثون الذين يدرسون الأطفال والجينات السلوكية للتركيز على الحياء ، فى حين يركز هؤلاء الذين يدرسون السلوك الشاذ للبالغين

والاضطرابات العقلية على القلق الاجتماعى ، وليس كل الباحثين متفقين حول التعريفات الخاصة بالفروق التى توصلوا إليها . يعتقد معظم الخبراء - بما فيهم مارك ليرى ، أستاذ علم النفس فى جامعة ويك فورست - أن الحياء هو مزيج من القلق الاجتماعى ، والتحفظ الاجتماعى ، وقد استخدم ليرى مصطلحى «القلق الاجتماعى» و «الحياء» بشكل متبادل ، كما سنفعل نحن أيضاً فى بعض الأحيان فى هذا الكتاب ، وسوف نكون حريصين جداً - على أى حال - على تمييز الاختلافات بين سمة الشخصية الطبيعية مثل الحياء ، والذى يمكن أن يرفع سلسلة الاحتمالات من الأسفل إلى الأعلى ، واضطراب القلق الاجتماعى الذى يعد حالة شاذة (يعرف كذلك بالرهاب الاجتماعى) ومن علاماته ، مستويات مرتفعة وغير معتادة من القلق الاجتماعى ، والصعوبات المرتبطة بها .

القلق استجابة طبيعية:
ما هو القدر الكافى منها؟

إن القلق استجابة طبيعية للمواقف المليئة بالضغط ، أو التى يوجد بها تهديد غير مؤكد ، أو واضح ، وهى تبدو كإشارة تقول : « هاى ، أنت! انتبه ! خذ حذرك ! قد يحدث لك شىء ما » ، وهذا ليس شيئاً سيئاً ، فلو أننا لا نملك أى قدر من القلق لكنا تمتعنا بالهدوء والاسترخاء ، بحيث لا نستطيع القيام من على الأريكة . (حسناً ربما كنا سننهض لتناول الطعام) دون وجود القلق ، كنا سنذهب بجرأة متناهية إلى حيث ينبغى ألا يذهب أحد ، كنا سنصبح كثيرى النسيان إلى حد خطير - كنا سنخترق الإشارات الحمراء ، وننفق مالاً أكثر مما نملك ، كنا سنتسلق الجبال دون أدوات التسلق المعروفة (لأننا نشأنا فى مانتوبا ، وهى تماثل ولاية كانساس فى كندا ، فإننا لا نملك أى فكرة عن شكل الجبال ، كما أن ميولنا لتسلق الجبال دون استخدام أدوات التسلق ، أو باستخدامها لهذا الأمر) . قد يكون القلق دافعاً ، إذا لم يكن غامراً وشديداً ، بحيث يشل الحركة . إذا لم يكن لدينا أى نسبة من القلق ، فلن يكون لدينا أى دافع للمحاولة بشكل أكبر فى اللعب ، ولا دافع لإتمام واجبات العمل . القليل من القلق ، عندما

يعمل كمثير يوجهنا للأداء بشكل أفضل ، يعد شيئاً جيداً ، والكثير من القلق ليس كذلك بأى حال ، ما هو القدر الكافى من القلق؟

هذا السؤال تصعب الإجابة عليه ، إن ما يكفى من القلق هو ذلك القلق غير المتواصل ولا الغامر ولا المقتحم (لا يقف فى طريق أدائك لما تود عمله) . وفى حالة القلق الاجتماعى ، فالقدر الكافى منه هو الذى يساعد على جعلك تدرك آراء الآخرين ومشاعرهم، وتراعيها باهتمام . سيكون كافياً إذا ساهم مع رغبتك فى الإنجاز ، أن تؤدى بشكل جيد ، ليس من وجهة نظرك فحسب ، ولكن من وجهة نظر الآخرين كذلك . يكون القلق كافياً إذا ما جعلك تعد لعمل مؤتمر وظيفى إعدادًا جيداً بأن تعلم سلفاً من الذين يشاركون فيه ، وتتذكر أسماء شركاء حياتهم وأبنائهم؛ حتى تستطيع أن تجعلهم يشعرون بالارتياح ، وكذلك أنت .

لكن إذا جعلك القلق الاجتماعى قلقاً لمدة أسابيع قبل ميعاد المؤتمر ، فهذا كثير . إذا كان طفلك غير قادر على النوم لمدة ثلاث ليال تسبق قيامه بعرض شفهى لكتاب لمدة خمس دقائق فى المدرسة ، فهذا كثير جداً . إذا كنت غير قادر على التركيز ، وأنت مُنظم لمجموعة من شخصين ، أو ثلاثة أشخاص ، فهذا شىء كثير جداً .

جيفرى : « أظن أننى لن أستطيع التعامل مع الدراسة فى الكلية»

جيفرى طالب فى السنة النهائية فى المدرسة الثانوية يبلغ الثامنة عشر من عمره، وهو من أسرة متوسطة الحال ، يعمل والداه طوال اليوم ، والده ناظر مدرسة ، وأمه موظفة استقبال فى عيادة طب الأسنان ، لديه أخت تصغره وهى تلميذة بالصف الثامن وأخ تلميذ فى الصف الخامس .

يحصل جيفرى على تقديرات جيدة ، معظمها امتياز وجيد جداً، وهو نابغ فى الرياضيات ، طوله ستة أقدام ، ويصفه معظم الناس بأنه حسن

المظهر ووسيم ، رغم أنه لا يرى نفسه كذلك . لديه صديقان حميمان تعرف إليهما عندما كان فى الصف الأول ، أو الثانى ، أو بعد ذلك قليلاً ، لا يذهب إلى حفلات ، ولم يسبق له أن واعد فتاة من قبل رغم أنه يقول أنه راغب فى ذلك حقاً .

كان جيفرى يتجنب اختيار مواد دراسية تتطلب القيام بتقديم بعض الموضوعات أمام زملائه فى الفصل . بدأ هذا الأمر عندما كان فى الثالثة عشر من عمره ، عندما عانى من حالة متقدمة من الإصابة بـ حب الشباب ، ولهذا صار خجولاً جداً بسبب مظهره ، وصار يتجنب الوجود فى أماكن فيها أشخاص كثيرون . لم يكن لديه خيار سوى أن يداوم على الذهاب إلى المدرسة ، لكنه كان يجلس فى آخر الفصل ، ولم يكن يقف مع الأطفال الآخرين أثناء فترة الغداء ، أو بعد الدراسة . كان محظوظاً بعلاج حب الشباب الجديد والذى صار متوافراً فى هذه الفترة تقريباً ، وتم السيطرة على حالة جلده ، وصار جلده معافاً دون أى آثار يمكن رؤيتها .

ولكن عندما بلغ الثامنة عشر كان جيفرى لا يزال يخجل من مظهره ، وهو يعترف بأنه لا يقلق بسبب مظهره فحسب ، بل إنه يقلق من جذب أى نوع من الاهتمام لنفسه خوفاً من أنه قد يقول ، أو يفعل شيئاً يسبب الارتباك له ، وهذا جعله يفتعل أى عذر ممكن؛ ليتجنب الحديث أمام زملائه فى الفصل ، وكان- تبعاً لذلك- يختار مواد دراسة تتطلب تقارير مكتوبة ، وليست شفهية ، وعندما لا يجد أمامه خياراً ، كان يبلغ أنه مريض ، وفى أغلب الحالات كان يسمح له بتقديم تقرير مكتوب فى وقت لاحق ، وكان يعمل فى الخفاء ، ما أمكنه ذلك فى إعداد التقارير التى يقدمها الآخرون : كان يقوم بالبحث ، والكتابة ، والرسم ، والطباعة ، ويدع الآخرين يقدمون هذا العمل .

الآن ، ينبغى على جيفرى أن يفكر بجدية فى الكلية التى يرغب فى الالتحاق بها ، بل عليه أن يفكر فيما إذا كان سيذهب أو لا ، إن والديه

يتطلعان إلى ذهابه إلى الجامعة ، يشعر مدرسوه أن لديه القدرة على ذلك ، ودرجاته تؤيد هذا الرأى ، لكن جيفرى غير متأكد ، فهو يدرك أنه ؛ لكى ينجح فى الكلية ، يحتاج للقدرة على التحدث أمام الآخرين ، بالإضافة لذلك ، فسوف يحتاج إلى الخروج من دائرته الاجتماعية الصغيرة والمريحة ، والالتقاء بأناس جدد .

يشعر جيفرى بأنه غير قادر على القيام بهذه الأشياء ، كان يعلم أن الآخرين لا يفهمون شدة الخوف الذى يشعر به عندما يضطر للإجابة على سؤال فى الفصل ، هم لا يستطيعون تخيل الرعب الذى يتركه مبللاً بالعرق ويرتجف لمجرد فكرة لقائه بفتاة يظنها جذابة ، بل قد تكون هى كذلك منجذبة إليه ، وهو يؤمن تماماً أنه لا أحد يفكر إلى أى مدى يلوم نفسه الآن بسبب ضعفه السابق ، وكم يشعره ذلك بالخزى .

لا شك أبداً أن حياء جيفرى كان مفرطاً ، وأنه صار مشكلة كبيرة بالنسبة له ، وهو يشعر بالقلق الاجتماعى ، ليس فقط فى توقع العديد من المواقف الاجتماعية ، لكنه عادة ما يتجنب هذه المواقف إن استطاع ذلك أيضاً ، بالإضافة لذلك ، فهو يشعر بضيق شديد ؛ بسبب عدم قدرته على القيام بأشياء يحب القيام بها ، ويلوم نفسه ؛ بسبب هذا القصور فى شخصيته ، لقد تحول قلق جيفرى الاجتماعى إلى قوة كبيرة تحدد ما يستطيع أن يقوم به الآن ، كما تحدد خيارات المستقبل أمامه حول ما يتعلق بتعليمه وعمله .

لقد وصل حياء جيفرى إلى مستوى قد يصفه أخصائى الأمراض العقلية باعتباره شيئاً مرضيًا ، وهذا يعنى أنه أعلى كثيراً من الحد الطبيعى مما يسبب الكثير من الضغط والألم والنتائج السلبية . عندما يحدث ذلك ، فسنقول : إن الشخص يعانى من «*الرهاب الاجتماعى*» كما يعرف أيضاً باسم «*اضطراب القلق الاجتماعى*» .

إن «*الرهاب*» ما هو إلا خوف مفرط ، وغير منطقى ، من أنواع الرهاب

الشائعة رهاب الثعابين ، رهاب المرتفعات ، ورهاب الطيران ، وأحد أكثرها شيوعاً هو الرهاب الاجتماعى .

ما هو الرهاب الاجتماعى
(تعرف كذلك باضطراب القلق الاجتماعى)

وفقاً للطبعة الرابعة من (*الكتيب التشخيصى والإحصائى للأمراض العقلية*) والصادر عن جمعية أطباء النفس الأمريكيين (DSM - IV) وهو النظام التشخيصى الأولىّ المستخدم من قِبل الإخصائيين النفسيين فى أمريكا الشمالية ، فإن الرهاب الاجتماعى يتألف من «خوف ملاحظ ومتواصل من موقف اجتماعى ، أو أداء اجتماعى واحد ، أو أكثر ، حيث يتعرض الشخص فيه للتعامل مع أشخاص لا يعرفهم ، أو إلى تدقيق محتمل من الآخرين» يشعر الفرد بالخوف من أنه يتصرف بشكل معين (أو يظهر أعراض تنم عن القلق) قد يكون مهيناً أو مسبباً للارتباك .

عندما يواجه هؤلاء المصابون بالرهاب الاجتماعى موقفاً سيكونون فيه موضع ملاحظة الآخرين ، فإنهم يشعرون بقلق بالغ ، وقد يتخذ هذا القلق شكل («نوبة ذعر» ، إحساس قاس بالقلق علامته إحساس مفرط بعدم الراحة ، وله بعض الأعراض البدنية مثل تسارع دقات القلب ووثوبها ، الارتجاف ، العرق ، واحمرار الوجه) فى حالات أخرى قد تكون الأعراض أخف ، ولكنها تبقى لوقت أطول ، قد تكون هذه هى الحال عندما يقلق شخص ما لمدة أيام وأسابيع ، وربما شهور ؛ بسبب حضور حفل زفاف ما .

أحد جوانب الرهاب الاجتماعى هو الميل «*للتجنب*» . كثير من الأشخاص المصابين بالرهاب الاجتماعى قد يتجنبون المواقف التى تسبب لهم القلق ، ورغم ذلك ، فهم عادة لا يستطيعون تجنبها (أو أنهم لا يسمحون لأنفسهم بذلك) لذلك فإنهم يتحملون التعرض لهذه المواقف بقلق حاد ، وضغط شديد .

الرهاب الاجتماعى: مشكلة خفيّة
لم تحصل على حقها من الاهتمام

من المهم لهؤلاء الذين يعانون من الرهاب الاجتماعى أن يعرفوا أنهم ليسوا بمفردهم، وبعيداً عن هذا الأمر! أظهرت الدراسات أن شخصاً من بين كل عشرين شخصاً يعانى من الرهاب الاجتماعى. يمكنك أن تنظر حولك وتقول: « أنا لا أرى أن هناك الكثير من الناس يعانون من الرهاب الاجتماعى ويميلون للتجنب! كيف يمكن أن يكون ذلك؟» والإجابة هى أن الرهاب الاجتماعى ليس حالة يسهل رؤيتها بواسطة الآخرين، فهى ليست كقدم مكسورة يرتدى بسببها الناس جبيرة العظام، أو يستخدمون العكاز. قد تنظر حولك ولا تراها، لكنها هناك بالفعل.

إن القلق الاجتماعى ليس مرضاً مميتاً، لكنه يمكن أن يكون مُعطلاً. يتحدث الباحثون الطبيون عن كفاءة الحياة؛ لتساعد على وصف تأثير المرض، فمن المعروف أن اضطراب القلق له تأثير كبير على كفاءة حياة الشخص. مثلاً، شخص مصاب برهاب اجتماعى قد يكون غير قادر على العمل مع أنداده، أو التفاعل معهم، الآن قد يكون هذا الأمر صحيحاً مع شخص يعانى من نوبة قلبية حادة، ورغم أن السبب الكامن وراء عدم القدرة قد يختلف - فإن الشخص المصاب بالرهاب الاجتماعى يكون قلقاً جداً؛ كى يقوم بالتفاعل مع الآخرين ويتجنب المواقف التى بها أعداد كبيرة من الناس، على حين أن الشخص المريض بقلبه، يكون ضعيفاً جداً من الناحية البدنية، فلا يمكنه العمل، أو حتى الخروج من المنزل. إن تناقص كفاءة الحياة الحادث فى المثال السابق متشابه. عندما ترى الأمر من هذه الناحية يصبح من اليسير على الناس غير المعتادين على القلق الاجتماعى أن يفهموا الأثر السلبى الضخم له على هؤلاء الذين يعانون منه.

أنواع القلق الاجتماعى

هناك أشكال متنوعة من القلق، يمكن تمييزها بواسطة المواقف التى تسبب ظهور القلق، مثلاً، يشعر الناس «*بقلق التحدث أمام العامة*» سواء كان هذا

القلق ناتج عن اقتراح نخب فى حفل عشاء بسيط، أو فى حفل زواج يحضره ٣٠٠ شخص . يشعر آخرون «*بقلق الامتحان*» ، حيث يتداخل خوفهم من الفشل مع قدرتهم على الاستذكار والأداء خلال الامتحان . «*القلق حول الأداء الرياضى*» ، حيث يساهم خوف الرياضى من أن لا يكون آداؤه على المستوى المطلوب ، أو أن يخطئ فى النتائج الناشئة عن هذا الخوف ، وهذا الخوف هو شكل من أشكال القلق الاجتماعى ، ثم هناك «*الخوف من لقاء الجنس الآخر*» ، وهو ما تتوقع أن يكون . والحقيقة أن كثيراً جداً من المواقف تثير القلق الاجتماعى ، وسيكون من السخف إعطاء كل منهم اسماً خاصاً ، وبدلاً من ذلك ، وجد الباحثون أن من المفيد تصنيف أشكال القلق الاجماعى إلى فئات .

أحد هذه الفئات يتعلق بالأحداث غير المتوقعة المشروطة وغير المشروطة ، لكن لاستخدامنا سوف نستخدم مصطلحات غير تقنية وهى «*الأداء*» و «*التفاعلى*» . أحداث «*الأداء*» المفاجئة هى تلك التى يقوم فيها الشخص بشئ ما أمام الآخرين ، خاصة بشكل متدرب عليه ، وليس هناك توقع أنه سيكون على الفرد الاستجابة للجمهور بشكل ، أو بآخر . مثال على ذلك الطالب المختار لإلقاء خطبة الوداع فى حفل التخرج ، تكتب هذه الخطبة مسبقاً ، ويكون هدف الطالب هو إلقاؤها بنبرة سليمة ، ووقفات صحيحة ، ورغم أن الطالب الذى يلقى هذا الخطاب قد يكون عليه الاستجابة للجمهور - مثلاً ، الانتظار حتى ينتهى الضحك بعد إلقاء دعابة ؛ كى يكمل إلقاء خطابه - معظم الأداء يكون موضوعاً مسبقاً .

وعلى العكس ، فإن الأحداث «التفاعلية» المفاجئة هى تلك التى يكون على الشخص فيها أن يتحدث ويستمع ، وأن يكون رد فعله على ما يقوله الآخرون وما يفعلونه مناسباً ، مثال لذلك : شخص يجرى حديثاً أثناء حفل ما ، فى هذا الموقف يحتاج الشخص إلى أن يبدأ حديثاً ، أو ينضم إلى حديث ، أو يستجيب إلى حديث ، سيكون عليه حينها أن يكون واعياً باستجابات الآخرين ، وأن ينضم إلى عملية من الأخذ والعطاء ، والتى تتطلب اهتماماً تاماً بالإشارات اللفظية ، وغير اللفظية ، وبشكل عام فإن الأحداث التفاعلية المفاجئة تكون أكثر

تطلباً ، من ناحية استخدام المزيد من قدراتنا العقلية ومهاراتنا الاجتماعية ، من الأحداث الأدائية ، ومما يثير الاهتمام على أى حال ، أن كثيراً من الناس قالوا إنهم يخافون من أحداث الأداء ، مثل الحديث أمام العامة أكثر مما يخافون من الأحداث التفاعلية كإجراء محادثات أثناء حفل ما .

هذه قائمة ببعض المواقف الاجتماعية يخشاها عادة الناس الذين يعانون من القلق الاجتماعى ، وهى موضوعة حسب طبيعتها سواء كانت أدائية ، أو تفاعلية .

الخوف من مواقف الأداء

الأداء	التفاعل
التحدث إلى الناس «بشكل رسمى» إلى عدد كبير منهم.	الذهاب إلى حفلة.
التحدث إلى جماعات ذوات عدد صغير.	التكيف.
الكتابة أمام الآخرين.	إلقاء خطبة (حديث) صغير.
الأكل أمام الآخرين.	مواعدة شخص ما.
الدخول إلى غرفة يجلس بها أشخاص آخرون مسبقاً.	طلب مساعدة من المدرس.
العزف على آلة موسيقية.	التحدث مع مشرفك فى العمل.
ممارسة الألعاب الرياضية.	طلب المساعدة من بائع فى متجر.
استخدام المراحيض العامة.	طلب الإمداد بالتوجيهات.

كما ترى ، فهناك أنواع مختلفة من القلق الاجتماعى ، فهناك مثلاً بعض الناس لا يستطيعون الكتابة أمام الآخرين ، وبالطبع ، مثل هؤلاء الأشخاص سوف يقلقون من أن أيديهم قد تهتز ، وأن الآخرين قد يدركون أنهم قلقون ، قد يتجنبون إمضاء الشيكات أمام الآخرين ، أو إمضاء إيصالات ثمن البضائع . هذا يجعلهم يقومون بأمر من اثنين ، إما أن يتجنبوا الذهاب للتبضع ، أو أن

يجدوا من يقوم بالتبضع بدلاً منهم ، أو قد يفضلون أن يدفعوا النقود فورياً . إن الخوف من ممارسة الرياضة بسبب القلق من أن يبدو شكله أخرقاً ، أو أحمقاً ، نوع شائع جداً من الخوف ، خاصة عند الأطفال والمراهقين (هناك المزيد حول هذا الموضوع فى الفصل الرابع) .

نوع آخر من أنواع القلق المتعلق بالأداء ، والذى يبدو مضحكاً (لكن ليس كذلك إن كنت مصاباً به) هو الخوف من استخدام المراحيض العامة . هؤلاء الذين يعانون من خوف والذى يجعلهم يخافون من التبول إذا كان هناك أشخاص آخرون فى دورة المياه ، أو يجعلهم يشعرون بالارتباك إذا علم الآخرون أنه يستخدم دورة المياه (أو أنه يصدر صوتاً حينما يستخدم المرحاض) عندما يكونون فى المنزل ، لا يعانون من هذه المشكلة ، أما عندما يضطرون إلى استخدام المراحيض العامة ، فإن خوفهم قد يسبب لهم إحساساً بالشلل ، حتى إنهم لا يتمكنون من استخدام هذه المراحيض .

هذا النوع من الخوف قد يؤثر على الرجال بشكل خاص؛ بسبب تصميم دورات المياه العامة الخاصة بهم . فى المناسبات الرياضية على سبيل المثال ، يكون على الرجال قضاء حاجتهم بسرعة جداً فى الوقت الذى يكون فيه العديد من الشباب منتظرين خلفهم ،وهم يحركون سيقانهم بصورة غير مريحة ، ولذلك ، فبالنسبة للبعض ، يعد هذا الموقف موقفاً متطلباً جداً ، حتى النساء ، واللاتى يحظين بخصوصية أعلى فى الدورات العامة الخاصة بهن ، ليسوا محصنين من هذا النوع من الخوف . عندما يقود هذا الخوف إلى تجنب الآخرين ، قد تصبح حياة الناس مقيدة بمعرفتهم بوجود إمكانية دخول دورات عامة خاصة واستخدامها أو لا ، وقد يختار هؤلاء الأشخاص وظائفهم بناءً على تصميم الدورات العامة فيها ، قد يكونون غير قادرين على السفر إلى أماكن جديدة ، وقد يتجنبون استخدام الطائرات ، أو القطارات . معظمنا لا يقرر الذهاب إلى مكان ما بناء على نوع الدورات العامة فيها والذى يمكن أن يكون موجوداً ، أو غير موجود ، لكن إذا كنت ممن يعانون من هذه المشكلة فقد تحكم هذه المشكلة حياتك .

الخوف من المواقف التفاعلية

يتضمن القلق التفاعلى مواقف يكون على الفرد فيها الانضمام إلى محادثة اجتماعية مع شخص آخر على الأقل، وأحد المواقف التفاعلية البسيطة قد تكون إجراء محادثة مع شخص آخر ، وهو لا يحتاج إلا إلى الانتباه لكل ما يقوله محدثه، أو يفعله، ويستجيب بشكل مناسب. وهناك موقف تفاعلى قد يكون أكثر تعقيداً وهو إجراء محادثة مع عدد من الأشخاص . أحد الأمثلة على القلق من المواقف التفاعلية هو الخوف من مواعدة الجنس الآخر ، وهو خوف مرتبط بالتحدث مع أعضاء من الجنس الاخر.

كذلك ، هناك مجموعة من المخاوف الاجتماعية يمكن تصنيفها بشكل عام على أنها (*الخوف من التفاعل مع من فى مواقع السلطة*) بالنسبة للبالغين ، يترجم هذا إلى خوف من التحدث مع رئيسهم المباشر (مشرفهم) فى العمل ، بالنسبة للأطفال، قد يكون هذا خوف من التحدث مع مدرسيهم.

هناك أنواع من الخوف تتضمن يومياً أنواعاً من التفاعلات الاجتماعية ، مثال لذلك ، شخص يذهب للتسوق، ويفضل قضاء ٣٠ دقيقة فى البحث عن بنطال جينز مقاس ٣٦ قبل أن يطلب مساعدة البائع ، مثال آخر ، امرأة تفضل أن تقود سيارتها لمدة ساعات قبل أن تسأل عن الاتجاه (يحدث هذا التصرف من قبل ٩٠٪ من الرجال ، دون اعتبار لمستوى ما لديهم من قلق اجتماعى).

تعميم الرهاب الاجتماعى

العاملون فى الصحة العقلية ، والذين يعالجون المصابين بالرهاب الاجتماعى لاحظوا أن هناك تنوعاً فى هذا الاضطراب ، واستخدموا نوعاً من الموجز الطبى لتجميع هؤلاء الذين يعانون من هذا الرهاب فى نوع يتم تعميمه ، أو لا يتم.

الناس المصابون برهاب اجتماعى غير معمم، يكون لديهم موقف أدائى ، أو موقفين يسببان إحساساً بالقلق ، مثل التحدث ، أو الكتابة أمام الاخرين . قد تكون هذه مشكلة فعلية لدى البعض ، غير أن معظم من لديهم رهاب اجتماعى غير معمم يتصرفون بشكل جيد فى الأنواع الأخرى من المواقف الاجتماعية

دراسة حالة ، رهاب اجتماعى غير معمم : جينيفر

جينيفر ، فى السادسة والعشرين من عمرها ، تعيش وحيدة ، غير متزوجة . تعمل فى قسم التسويق فى شركة برمجيات الكمبيوتر ، بدأت كمصممة ، ثم تمت ترقيتها إلى أن أصبحت مديرة ، حيث لفتت طاقتها ومهاراتها فى التعامل مع الآخرين نظر نائب رئيس قسم التسويق ، فطلب منها الانضمام إلى قسمه ، ورغم تردد جينيفر الأولى فى ترك مكانها المريح فى قسم البرمجة ، فإنها قبلت ؛ لأنها كانت فرصة لتتقدم فى وظيفتها .

بعد ذلك بوقت قصير ، تمت دعوتها للانضمام إلى برنامج إعداد درجة الماجستير فى إدارة الأعمال فى جامعة كاليفورنيا فى مدينة «ايرفين» . قال رئيسها إنها موظفة إدارية كبيرة ، وعنصر إدارى فعّال ، ووافق على دفع رسوم دراستها ، وإعطائها بعض الوقت ؛ لتتمكن من حضور الفصول الدراسية .

شعرت جينيفر بالرعب ، فطوال دراستها كانت تتجنب اختيار المواد الدراسية التى تتطلب دراستها الحديث أمام الآخرين ، واكتشفت بسرعة أن أحد الأسباب التى جعلت منها مصممة برامج كمبيوتر هى أن فصول هذا التخصص لم تكن تتطلب التحدث أمام زملائها ، كما أن التقديرات كانت تعطى على الأعمال المكتوبة فقط لا غير ، وهكذا كانت فكرة الالتحاق بالدراسات العليا ، والتى تحفل بالحلقات الدراسية والقيام بتقديم أوراق العمل أكبر مما شعرت جينيفر أنها قادرة على القيام به ، أرادت جينيفر الانسحاب من الدراسات العليا ، لكنها تعلم أن هذا قد يدمر مستقبلها المهنى ، ولهذا أتت جينيفر إلينا طلباً للعلاج .

إن لدى جينيفر رهاب اجتماعى غير معمم ، فى حالتها هذا الرهاب مرتبط بالحديث أمام العامة ، ورغم أنها خاضت صراعاً مع هذا الخوف طوال حياتها ، إلا أنها نجحت فى تجنب الحديث أمام العامة حتى ذلك الوقت ، لكن الآن يتدخل

خوفها من الأحاديث العامة مع أهدافها الوظيفية، وهذه هى النقطة التى عادة ما يحتاج عندها الناس ذوو الرهاب غير المعمم إلى المساعدة - عندما لا يكون بإمكانهم تجنب المواقف التى تثير تجنباً ناجحاً.

وعلى عكس ذلك يكون هؤلاء الذين يعانون من رهاب اجتماعى معمم، يخافون من مجموعة كبيرة من المواقف الاجتماعية، عادة تكون مواقف من الفئتين الأدائى والتفاعلى، نعم، قد لا يكون باستطاعتهم الحديث، أمام عدد كبير من الناس، لكن عادة يكون ذلك أقل ما يقلقهم الأشخاص الذين يعانون من رهاب اجتماعى معمم يشعرون عادة بعدم الارتياح فى أنواع من المواقف الاجتماعية التى يراها الناس جميعاً أمراً مسلماً به، مثل تناول الطعام فى المطاعم، إلقاء حديث بسيط أمام زملائه، حضور الحفلات وغيرها من المناسبات الاجتماعية . إن من يعانون من الرهاب الاجتماعى المعمم قد يجدون أن المواقف التى يخشونها ويتجنبونها هى مواقف شائعة، حتى إنه لم يعد سوى مجالات قليلة جداً يتصرفون فيها براحة، وبالطبع لا ينبغى أن تشعر بالدهشة إذا عرفت أن هذا هو أكثر أنواع الرهاب الاجتماعى حدة.

دراسة حالة : الرهاب الاجتماعى المعمم : كيرى

كيرى، يبلغ من العمر ٤٣ عاماً مطلق، ويعمل كمدرس علوم فى مدرسة ابتدائية، حاصل على درجة الماجستير فى الهندسة الكهربائية، لكنه لم يعمل فى هذا المجال لفترة ما، أتى إلينا طالباً للعلاج لما أسماه «حياءه المرضى».

لقد كان كيرى دائم الحياء منذ فترة طويلة جداً، وهو يتذكر أنه كان يتملكه الرعب من التحدث بصوت مرتفع فى الفصل، وأنه كان يصادق عدداً قليلاً من الأطفال، وهو يتذكر أنه دائماً ما كان زملاؤه فى المدرسة الإبتدائية يغيظونه، وكانوا يسخرون من وزنه (كان طفلاً بديناً) ومن عدم كونه بارعاً («لم أكن امتلك أى موهبة فى أى مجال من مجالات

الرياضة») . عرف أنه كان حساساً للنقد طوال حياته ، وأنه لا يزال يحمل في قلبه أقل هذه الانتقادات وأتفهها .

في مرحلة المراهقة ، وجد كيري أنه غير قادر على التحدث مع النساء ، رغم أن لديه اهتماماً شديداً بهم ، كان يشعر أنه مصاب بالشلل في المواقف التي تتطلب التحدث إلى فتاة ، يقول : «كنت أتجمد ، وكان وجهي يحمر خجلاً ، ولم أكن أقول كلمة حتى وإن وُجه إلى رأسي مسدس في هذه اللحظة ، في الحقيقة هذا ما كنت أشعر به في داخلي - كأن هناك مسدس موجه إلى رأسي» كان يلوم نفسه على ضعفه ، ترك المدرسة الثانوية ، وبدأ في معاقرة الكحوليات .

خلال سنوات صار كيري مدمناً الكحوليات ، كان لا يزال يقطن مع والدته ، لكنه لم يكن يعمل ، ولم يكن يقوم بأشياء كثيرة إلى جانب معاقرة الكحوليات ، من أجل سمعته ، استطاع - بعد عدة محاولات فاشلة - الإقلاع عن شرب الكحوليات . يقول : (« قال لي طبيبي إن عليّ الانضمام إلى جماعة من أعداء معاقرة الكحوليات ، وقد حاولت ، لكن لم تكن هناك وسيلة تمكنني من التحدث أمام كل هؤلاء الناس») عاد مرة ثانية إلى دراسته ، ونجح في الحصول على درجة الماجستير ، وأخيراً واتته الشجاعة؛ كي يطلب من إحدى زميلاته الخروج معه ، وهي التي تزوجها بعد ذلك بعد خطبة قصيرة ، لكنه عاد مرة ثانية إلى معاقرة الكحوليات ، وسرعان ما انتهى زواجه .

عندما رأيناه حين حضر للعلاج كان قد صار معتدلاً في حياته لمدة سنتين ، كان قد حصل على شهادة التدريس ، وكانت هذه هي أول سنة يقضيها في تدريس العلوم للصفين الخامس والسادس ، كان مستمتعاً بوظيفته ، وهو جيد فيها من كافة الجوانب ، غير أنه وجد نفسه غير قادر على التواصل مع زملائه من المدرسين والذين كانوا يرونه شخصاً غير ودود ، أو متعجرف . لم تكن لديه حياة اجتماعية فعاد مرة ثانية للإقامة

مع والدته ، وكان خائفاً من أن الأمور إن لم تتحسن، فسوف يعاود معاقرة الكحوليات مرة ثانية .

كان كيرى قد عانى من مشكلات سببها القلق الاجتماعى الحاد طوال حياته ، وخوفه غير مرتبط بموقف دون غيره ، بل إن قلقه الاجتماعى متشر ، ويؤثر على مجالات كثيرة من حياته تأثيراً سلبياً ، ومثله مثل الكثيرين المصابين بالرهاب الاجتماعى المعمم ، ساءت أعراض هذا الاضطراب فى مرحلة المراهقة، وهى مرحلة التى يصبح فيها الكثيرون شديدى الحساسية بالنسبة للطريقة التى يراهم بها زملاؤهم . بدأ كيرى فى معاقرة الكحوليات ، وهى مشكلة أخرى تصيب الأشخاص القلقين اجتماعياً (سوف نناقش هذا بتفصيل أكثر فى الفصل الثالث) استمر الرهاب الاجتماعى المعمم الذى أصاب كيرى فى التأثير بشكل سلبى على حياته .

هل أنا مفرط فى إحساسى بالقلق الاجتماعى؟

والإجابة على هذا السؤال تتطلب أن تسأل أنت نفسك : « هل يجعلنى قلقى الاجتماعى أشعر بالانفعال ، أو عدم الراحة معظم الوقت ؟ هل يتدخل قلقى الاجتماعى مع الأشياء التى أود القيام بها الآن ، أو فى المستقبل القريب؟ هل يمنعنى من القيام بأشياء معينة ؟ هل يمنعنى من الاستمتاع بالأنشطة المرحة ؟ هل يجعلنى وحيداً وبمفردى ؟» إذا أجبت بنعم على أى من هذه الأسئلة ، فقد تكون مصاباً برهاب اجتماعى .

الجيد فى هذا الأمر هو أن المساعدة متوفرة ، والهدف من هذا الكتاب هو تزويدك بالمعلومات التى سوف تؤهلك لمعالجة حيائك المفرط ، ومن ثم علاج القلق الاجتماعى . سوف تحتاج إلى فهم جيد لما يبدو عليه القلق الاجتماعى ، ولكيفية الإحساس به ، ومن أين يأتى ، وما هى أنواع المشكلات الأخرى المرتبطة به عادة .

هذه هي العناوين التي سنقوم بمناقشتها في الباب الأول، وفي الباب الثاني، سوف نركز على مساعدة النفس، ونستنتج تقنيات معينة وتدريبات محددة يمكنك استخدامها لمساعدة نفسك في التغلب على الحياء المفرط، أو القلق الاجتماعي. سوف نناقش كذلك العلاج والمعالجة للأطفال والمراهقين في الباب الثاني، وفي الباب الثالث، سنناقش أساليب تطوير علاقاتك. هناك الخاتمة التي تصف مناطق الانتصار، ومناطق الإحباط التي تمر بها في محاولة ونضال منك؛ لتحرير ذاتك من القلق الاجتماعي، وأخيراً، وضعنا قائمة بالمصادر التي قد تجدها مفيدة عند إتمامك العمل.

الفصل الثانى

بواعث القلق الاجتماعى

قد يسأل المرء نفسه وهو بصدد الحديث عن هذه النقطة عن ذلك الذى يجعل شخصاً ما يفرط فى الاستجابة لنوازع الخجل لديه، والإجابة وإن كانت معقدة إلا أنها وحسب اعتقادنا تأسر الانتباه منذ الوهلة الأولى، وثمة دليل قائم على أن أسباب كل من الخجل والقلق الاجتماعى المتجاوز للحد مبعثها هو القوانين الطبيعية التى تنظم حياة الإنسان، غير أن هذا لا يمنع أن يكون لكل من التعلم والخبرة دور أيضاً، ولسوف نتناول بالتحليل فى هذا الفصل بحثا به شيء من الطرافة يناقش مسألة القلق الاجتماعى وأسبابه، مؤكداً فى ذلك على ما نعلم، ومالا نعلم عن الموضوع.

ماذا تعلمنا من القردة؟

بوسعنا أن نتعلم الكثير من مشاهداتنا للحيوانات، دعمت هذا المقولة فقط الشهر المنصرم، وذلك عندما قضى أحدنا أسبوعاً فى مشاهدة الكلاب أثناء لعبها وعراكها الخفيف مع بعضها البعض.

كما أننا علمنا أيضاً ببعض الاستخدامات للأشجار التى تلقى بعضاً من الرفض لدى البشر، وإن كان يَحْسن بنا أن ندع هذا الموضوع لحاله الآن، ولنترقب ظهور كتابنا القادم، كيف تهزم خوفك من النباتات؟

فقد مكث بعض العلماء الأسابيع والشهور (وذلك على ما يبدو وكان نابعاً من كثرة الوقت بأيديهم أو من التزام رضو به) فى مشاهدة الحيوانات التى اقتربت فى الشكل والتصرف من الإنسان وفى درجة الارتقاء، كالقردة مثلاً، وذلك بُغية التعلم من السلوك الذى يصدر عنها وهى فى بيئتها الطبيعية .

ويرى هؤلاء العلماء أن دراسة التصرفات التى تصدر عن هذه الحيوانات سوف تكشف لهم عن بعض العوامل التى تحكم تصرفاتنا .

(سوف نستخدم عبارات مثل النسناس ، القرد، القرد أبتر الذيل ، الشمبانزى ، الحيوانات التى اقتربت فى الشكل والتصرف من الإنسان (من غير الإنسان) وغيرها بصورة ، أو بأخرى لا تقيد فيها بحرفية لمفهوم كل منها ، وبالنسبة لعجزنا عن أن نصنف هذه المخلوقات كل منها على حدة ، فإنه يحدونا أمل أن يغفر لنا محبو الحيوانات وعلماؤها ، وهؤلاء المهتمون بهذا البحث عدم الدقة من جانبنا فى بيان خواص كل من هذه المخلوقات على حده) .

وتتشابه القردة مع الإنسان بدرجة لا يتقبلها الكثير منا ، فهى تعيش فى نطاق أسرى ، وترعى صغارها ، وتجرى فيما بينها تفاعلات غاية فى التعقيد ، حتى إنها تكشف عن وجود بناء اجتماعى معقد لديها (يسمى أحيانا « الهرم الاجتماعى ») كما أنها تعيش فى جماعات تقوم فيها أحد القردة بدور الرئيس ، وتؤدى بقية الجماعة أدواراً محددة خاصة بكل فرد منها ، وهى محكومة فى ذلك بضوابط (يحكمها فى ذلك ضوابط سلوكية) خاصة بالصغار والكبار منهم أليس هذا أمراً مألوفاً ؟ (أليس هذا هو جوهر السلوك العائلى؟)

وتوحى حقيقة أن القردة قد نمى فيما بينها بناءً اجتماعياً على درجة من التعقيد بأن ثمة عوامل بيولوجية فطرية تدفع بهم لمثل هذه السلوكيات ، ومن ثم ، فإننا نرى أنه لابد وأن هذه العوامل تسرى ، بدرجة أكبر ، أو أصغر على أكثر الرئيسيات رقياً ألا وهو الإنسان .

وقد خرجنا من دراستنا للرئيسيات غير البشرية أن بعض السلوكيات إنما تصدر عن عوامل بيولوجية (هى بمثابة انعكاسات لعوامل بيولوجية) والخجل

هو خير تمثيل لمثل هذه الحالات، ففيما نجد بعض صغار القردة تتسم بالجرأة وتمتلىء بالرغبة فى استكشاف ما حولها، نجد بعضها الآخر يقف مُحرجاً وهو وجل، وهذه الميول التى تظهر مبكراً محكومة (تحددها جينات معينة) بجينات يقل (يتضاءل بجانبها) الأثر البيئ فى هذه الميول، غير أن هذا لا يعنى أن الجينات وحدها هى التى تحكم ظهور الخجل (أو أى خصلة أخرى) كما أنه لا يعنى أيضاً أنك إذا ما ولدت غير حامل لجينات الخجل، أنه قد قُدّر لك أن تظل خجلاً (تقضى بقية حياتك خجلاً) طيلة حياتك، فليس ثمة شىء فى الحياة بهذه البساطة .

وقد وضع روبرت سابوكسى- الباحث المشهور بجامعة ستانفورد - مجموعة من القردة الكلبية الموجودة بإحدى غابات الجزر الاستوائية موضع الدراسة والبحث، وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو طريقة رائعة يستطيع المرء من خلالها أن يفسد عطلته، فإن سابولسكى لاشك كان عالماً جاداً (الذى، كما ينبغى أن نقر، يبدو أنه يستمتع بعمله بدرجة تفوق قليلاً كل من له الحق فى ذلك) أبدى اهتمامًا بدراسة البيولوجية العصبية للضغط، وقد تكشف له خلال سنوات من العمل الميدانى الدؤوب أن رائحة كريهة تنبعث من القردة الكلبية، والأكثر أهمية من ذلك (إذا لم تكن تقعد بجوار واحد منهم) أن القردة الكلبية تعيش فى نطاق هرم اجتماعى يوجد على قمته أحد الذكور الذى هو بمثابة الرئيس، بينما تقف بقية القردة - المرؤوسون - مبتعدة عنه عادة، ومبدية له آيات الخضوع التى تجعله يوقن أنه هو الحاكم .

ومن سلوكيات الخضوع التى تبديها القردة هى عدم رفع ناظريها إلى رئيسهم مباشرة (إذ يعد من المستهجن فى مجتمعات الحيوان التحديق فى ناظرى حيوان آخر) مع مراعاة أن يكونوا مطأطئ الرؤوس كلما كان رئيسهم بالقرب منهم، فضلا عن أنه يقدم عليهم فى أمور الطعام والشراب، وقد أوضح سابولسكى أن مستويات الكوريتزول (أحد هرمونات الضغط) فى الدم تكون مرتفعة لدى الحيوانات الخاضعة، وهذا يشير بدوره إلى أنه - على حد قول ميل بروكس - «يستحسن أن تكون ملكاً» وليس واضحاً ما إذا كان ارتفاع مستوى الكورتيزول

هو الذى يجعل القردة تبدى علامات الخضوع ، أم أن الضغط الذى تتحمله لإظهار هذا الخضوع هو الذى يؤدى إلى رفع مستويات الكورتيزول (يرى سابولكسى أن الاحتمال الأخير هو الأرجح) وقد آثار هذا البحث الهام ، مع ذلك ، سؤالاً مفاده : « هل يمكن أن يكون القلق الاجتماعى لدى البشر شبيهاً بالإذعان الاجتماعى فى رتبة القادة ، والأمر المثير للدهشة ! إن الخجل لا يقتصر ظهوره على مخلوقات معقدة مثل القردة وحسب ، وإنما يمكن أن نلمسه أيضا لدى الأسماك .

مَن ياتُرى يحظى بالفتاة؟ السمك الجرئ أم ذلك الخجول . يقول لى داج آتكين ، أحد الباحثين بجامعة لويسفيل : « بدراسة سلوك صغار الأسماك والسلوك الذى ألفناه لدى صغار الأسماك أكثر من غيره هو ذلك الذى تطفو فيه على الماء و هى منقلبة على ظهرها ، وقد وضح ذلك من عنايتنا بالحيوانات الأليفة التى عادة ما تكون لدى أطفالنا » . غير أن داج آتكين الذى كان واضحاً أنه أكثر براعة منا فى إظهار عنايته بالأسماك ، حتى إنه تمكن من جعل صغار الأسماك لديه تشارك فى تجارب مبهرة .

وبينما تبدو بعض صغار الأسماك جريئة ، فإن البعض الآخر تظهر عليه علامات الحرج ، فالجرئ هو ذلك الذى يسبح صوب إحدى الأسماك المفترسة رغم كبر حجمها محدقاً فى وجهها ، غير عابث بالخطر الذى يتهدده من جراء ذلك ، أما الحرجة فإنها ترضى بأن تظل فى المؤخرة قانعة بمشاهدة السمك المفترس عن بعد ، وقد أجرى داج آتكين مع تلامذته تجارباً وُضعت فيها صغار الأسماك فى حاويات ، ثم أضاف إليها أسماكاً مفترسة قادرة على التشكل ، وأخذ يلاحظ ما سيحدث ، وقد خرجوا من تلك التجربة بأنه يمكن التنبؤ جيداً بسلوك بعض صغار الأسماك ، فالسمكة التى لديها الجرأة اليوم ، تظل محتفظة بهذه الجرأة فى اليوم التالى ، والعكس صحيح ، فالسمكة الحرجة اليوم ، غداً ستكون حرجة أيضاً . وفوق ذلك وجدوا أن الأسماك الجريئة عادة ما تأخذ ألوانا فاقعة (البرتقالى) أكثر من نظائرها الحرجة . إنه كما لو كانت الأسماك الجريئة تقول للسمك المفترس « ها أنا ذا تعالوا وحاولوا أن تأخذونى »

إلا إن هذه ليست طريقة جيدة يحافظ الكائن من خلالها على وجوده ، أليس كذلك ؟

وكما يتضح ، فإن صغار ذكور الأسماك الجريئة التى تتميز باللون البرتقالى تكون فرصتها فى الفوز بالأنثى أكبر من فرصة تلك الحرجة التى تتميز باللون الأبيض أو الرمادى ، وهذا يعنى أن صغار إناث الأسماك تكون أحرص على الاقتران بالذكور من ذوات اللون البرتقالى الفاقع ، وقد أشارت هذه الملاحظة المدهشة إلى بعض الوقائع اللافتة للانتباه ، أولى هذه الوقائع - إن الطلبة الذكور بمعمل داج آتكين قد ظهروا فى اليوم التالى ، وقد صبغوا شعرهم باللون البرتقالى ، وثانيها - إنه جعل داج آتكين يفكر فى محاسن ومساوئ أن تكون جريئاً أو حرجاً ، وقد اختتم داج آتكين بالقول : إن كونك جريئاً (إذا ما كنت من صغار السمك) يزيد من فرصة تناسلك ويرفع من احتمالية تعرضك للافتراس من قبل إحدى الأسماك المفترسة ، أما كونك حرجاً ، فإنه يضعف من فرصة تناسلك ، ويقلل من احتمال وقوعك فريسة (أن يتم إلتهامك) وعليه ، فإن صغار الأسماك الحرجة عادة ما تتمتع بحياة أطول يمكنها أن تقترن خلالها (تبحث عن قرينها خلالها) والسؤال الذى يطرح نفسه الآن : ما قيمة أن تكون جريئاً ، أو حرجاً ، إذا كنت إنساناً ؟

ربما لا شيء ، غير أنه لا يمكنك أن تقاوم حكاية جيدة تتحدث عن السمك . والمغزى من الحكاية ، ذلك أننا مضطرون أن نأتى بواحدة ، إنه إذا كان السمك خجولاً ، فإنه لابد أن يكون الخجل تصرفاً أساسياً للغاية ، وهو هنا لا يستلزم كثيراً من التفكير أو التعلم ، وفى حالة صغار السمك ، فإن كونه حرج أو خجول هو سلوك غريزى ، لم يعلمه الآباء أو الأمهات لصغارهم . ألا يمكن أن تكون هذه هى الحالة مع البشر ؟

بيولوجية التواصل الاجتماعى

والآن ، لننحى القردة والأسماك جانباً ؛ لنتحدث عن نوع أحب وأقرب إلى قلوبنا ، إنها جرزان البرارى . ماذا عساه أن يكون ؟ ربما تسأل : جرذ البرارى ؟

لا آحد منا سبق له أن وقعت عيناه على جرز البرارى ، وذلك على الرغم من أننا قد قضينا معظم حياتنا على هذه البرارى ، غير أن توم إينزل ، عالم الرياضيات المرموق بجامعة إمورى ، يرى أن جرذ البرارى حيوان اجتماعى للغاية ، فذكور جرذان البرارى لا تقبل الزواج إلا بواحدة (وقد أشار المحرر هنا أن استخدام لفظة أحادى الزوج فى الإشارة إلى ذكر الجرذان هو جمع لنقيضين ، ومن حسن حظنا ، أن مشاعرنا لا تُجرح بسهولة) وثمة كائن وثيق الصلة بهذا النوع من الجرذان ، إنه الجرذ الجبلى ، الذى يفتقر إلى القيم الأسرية لجرذ البرارى فى الغرب الأوسط ، فضلاً عن إخفاقه فى بناء نفس العلاقات الاجتماعية الحميمة الدائمة ، إنها على ما يبدو تبرز فى حالة الجرز ، كما فى المبارزات الفردية بالقضبان ، تاركة وراءها أثراً قليلاً للقلوب الجريحة لدى الجرذان . وثمة تشابه قوى من ناحية التركيب الجينى يجمع بين هذين النوعين من القوارض ، على الرغم من أن المخ يختلف بعض الشىء عنه لدى الآخر فى طريقة إفراز هرمون فاسوبريسين ، ويبدو أن الفسبوبريسين (بالإضافة لهرمون آخر هو أوكسيتوسين) يلعبان دوراً هاماً فى تحديد المدى الذى تصل إليه تلك الحيوانات فى طريقها لتحقيق التواصل الاجتماعى . ويعتقد الباحثون أن هذين الهرمونين قد يكونان من المحددات الهامة للسلوك البشرى أيضاً .

الأطفال الحرجون ثمرة لكبار
يعانون من القلق الاجتماعى

غالباً ما يسترعى انتباه الوالدين والأقارب تلك الفروق القائمة بين أفراد الأسرة الواحدة ، والتى عادة ما تصاحبهم منذ نعومة أظافرهم ، فبينما يمكننا بث الرعب فى قلوب بعض الأطفال وإزعاجهم بسهولة ، فإن البعض الآخر نادراً ما يلجأ إلى الصراخ ، كما لا يمكن تخويفه بسهولة ، وفيما تطول ساعات نوم بعض الأطفال فى بداية حياتهم ، نجد أن البعض الآخر لا يأخذه النوم إلا قليلاً ، وعلى حين نجد بعض الأطفال لديه الرغبة الدائمة فى الاستكشاف والتجريب فى البيئة المحيطة بهم ، فإن البعض الآخر عادة ما يلزم جانب الحذر ،

ولا يلاقى التغيير عنده موضع ترحيب. ويُطلق على هذه السمات الشخصية، الموجودة منذ نعومة الأظافر «الطبع»، فمعظمنا قد استمع إلى الحكايات التى يقصها الآباء والأمهات عن طبائعنا خلال طفولتنا، وهى أمور لا يتسنى لنا أن نتذكرها بأنفسنا، وفى أحيان كثيرة نجد هذه الحكايات بمثابة المعطيات التى تدل علينا صغاراً أو كباراً.

وقد ظل جيروم كيجن - عالم النفس المشهور - مع زملائه بجامعة هارفارد طيلة عقد ونصف العقد، يقومون بدراسة سلوك الطفل الحرج، ويقصدون بالحرج هؤلاء الأطفال الذين لا يشعرون بالاطمئنان فى حضور - وهم فى حضرة - أناس غرباء، ويتهيبون استكشاف البيئات الجديدة التى تقابلهم، وكان حوالى ١٥ : ٢٠ بالمائة من نسبة الأطفال الذين قام كيجن بدراستهم لديهم هذا النمط السلوكى. وقد أوضحت مجموعة الدراسات الهامة التى أُجريت على «أطفال جيجن» أن أكثر الأطفال حرجاً يميلون لأن يظلوا على هذه الحال حتى بعدما يكبرون، غير أن هذا لا يعنى بطبيعة الحال أن كل الأطفال الحرجين عند سن الثلاث سنوات، سيصابهم هذا الحرج؛ حتى يتحول إلى رهبة اجتماعية وهم كبار، ولا تسير هذه العلاقة بذلك الاتساق، فكثير من الأطفال الحرجين، فى الواقع، كسروا هذه العلاقة عند بلوغهم سن السابعة. (فبعض هؤلاء الأطفال قد يكون قد انتفع بجهود والديه؛ لإعانته على التغلب على هذا الحرج السلوكى، وسوف نتحدث عن ذلك فيما بعد) إلا أن احتمال إصابة الأطفال شديدى الحرج بالقلق وهم كبار يزيد عن احتمال حدوث ذلك مع الأقل حرجاً ٣ أو ٤ مرات.

ويُرجح أن يكون الأطفال المتحرجون لأبوين يعانيان من اضطراب القلق الاجتماعى، مما يشير إلى الارتباط بين الطرفين فى حالتيهما، كما تبين أيضاً أن اضطراب القلق الاجتماعى، وبالأخص ذلك النوع العام منه، يتفشى داخل الأسر.

كيف إذن يمكن أن نفسر هذه الأمور؟ من الجائز طبعاً، أن يكون الوالدان الذين يعانيان من اضطراب القلق الاجتماعى يسلكون تصرفات بعينها تدفع

أطفالهم إلى أن يكونوا حرجين فيما بعد ، فمثلاً ، قد يرى الطفل والده - يجتنب الكلام مع أناس لا تجمعهم به سابق معرفة ، أو يرفض الرد على الهاتف ، فالطفل قد يخرج من ذلك برسالة مفادها أن هذه المواقف تنطوى على خطورة ، ويمكن أن تكون مصدر خوف .

ووفقاً لذلك ، فإن الآباء الذين يعانون من القلق الاجتماعى قد يسعون إلى تجنيب أطفالهم تلك التجارب التى دأبوا على ترديد أنها كانت وراء إصابتهم بالقلق حينما كانوا صغاراً ، مثالاً على ذلك ، نجد أن الأم التى تعانى من القلق الاجتماعى قد تسارع إلى ضم طفلها بين ذراعيها عند رؤيته يبكى إذا ترك بين الأطفال ، ظناً منها أنها تنقذه بذلك من الموقف ، بدلاً من أن تشجعه على مجابهة الموقف ، وعليه ، فإن هؤلاء الأطفال الحرجين لربما اكتسبوا هذه الأنماط من كبار يعانون من القلق الاجتماعى ، غير أن القلق الاجتماعى يمكن أن ينتقل أيضاً عن طريق الجينات .

هل للقلق جينات؟

إذا ما نظرنا إلى توأمين متماثلين ، اللذين تتشابه الجينات لديهما بنسبة ١٠٠٪ ، نجد أن مستويات الخجل والقلق الاجتماعى متقاربة إلى حد ما ، وبدرجة أكبر من تقاربها لدى التوائم غير المتماثلة الذين تبلغ درجة تشابه الجينات ٥٠٪ (وهى نفس النسبة لدى الأشقاء غير التوائم) وهذا يؤدى بنا إلى افتراض أن للجينات تأثير فى كون الشخص قلقاً اجتماعياً ، ويُحتمل أن تكون مجموعة من الجينات (وليس جيناً واحداً للقلق) يساهم كل منها بنصيب فى تشكيل شخصية الإنسان ، وتؤثر على مستوى الخجل أو القلق الاجتماعى لدى الشخص ، ويقوم الباحثون من جميع أنحاء العالم بالبحث عن هذه الجينات .

ونود أن نذكركم من جديد بأننا لا نرى أن الجينات وحدها هى المسؤولة عن كون الشخص مصاباً بالقلق الاجتماعى ، فالخبرات (سواء كانت فى بداية الحياة أو فيما بعد ذلك) فضلاً عن البيئة الأسرية تلعب دوراً فى تشكيل شخصية الإنسان قد يفوق تأثير الجينات ، إلا أن التركيب الوراثى يظل يشكل الأرضية

الأساسية للشخصية (بما فى ذلك النزوع إلى الخجل) وهذا قد يؤثر على الطريقة التى تخبر بها العالم فيما بعد ، وهذه الخبرات بدورها قد تؤثر على الطريقة التى تتطور بها أجهزتنا البيولوجية (بما فى ذلك المخ) وفى ذلك يكمن الأسلوب الذى نرى من خلاله العالم ونتفاعل معه .

ورغم كل ذلك ، فإن الجينات والتركيب البيولوجى ليست قدراً محتوماً ، فالعوامل الوراثية وإن كانت ذات تأثير قوى فى كثير من الحالات ، إلا أنها ليست صاحبة الكلمة الأخيرة . والأمثلة على ذلك تشمل أمراض القلب والسكر ، فلو ورث الإنسان جينات أنسولين أو كوليسترول حاملة للمرض من أبويه ، فإنه بوسعه أن يعدل من سلوكه - تغيير بنظام الحمية (الرجيم) الذى يتبعه ، ممارسة الرياضة بانتظام - وذلك لزيادة فرص بقائه فى حالة صحية جيدة . إذا كان هذا صحيحاً فيما يخص حالات مثل أمراض القلب والسكر ، فلابد أنه صحيح بنفس الدرجة - إن لم يزيد - فيما يخص اضطراب القلق الاجتماعى ، وقد يزيد ميراث بعضنا من جينات القلق عن قسمة الإنصاف ، إلا أن هذا لا يعنى أن ندع أنفسنا فريسة للقلق الاجتماعى ، فالبشر لديهم الحرية فى اختيار الطريقة التى يتعاملون من خلالها مع حياتهم . وخذ نفسك مثلاً على ذلك ، إنك تستطيع أن تتبنى نظرة جديدة للعالم ، كما أنه يمكنك أن تتحرر من أسر العادات القديمة ، وبغض النظر عما إذا كان أصل القلق جينى أو غير جينى ، فإنه بوسعك أن تخرج من أسر القلق الاجتماعى الذى ينتابك .

سنوات النضج والقلق الاجتماعى

عادة ما يكون للأشخاص الواقعين فى محيط التأثير علينا أثراً بالغاً على عملية نمونا فى الطفولة ، وسواء أحببنا ذلك أم لم نحب ، فإن للأبوين ، والأشقاء والمعلمين والأصدقاء دور لا يمكن إنكاره فى تحديد من سنكون . (الصورة التى نختارها عنواناً لنا)

وإن كان بعض الناس ممن يعانون من القلق الاجتماعى ينحدرون من أسر توفر لهم البيئة الصحية نفسياً ، ولا تبخل عليهم بسبل الإعاشة والدعم ، إلا أننا

إذا ما استعرضنا قطاعاً أكبر من هؤلاء المرضى بالقلق الاجتماعى ، فإننا نجد معظمهم يتكئ على تاريخ أسرى ملىء بالقلاقل يزيد عن هؤلاء الذين ليس لديهم هذا القلق . والأمر الذى يجدر بك أن تنظر فيه هو : كيف كانت الخلفية الأسرية المترسبة داخلك عوناً ، أو عائقاً أمام نمو ثقتك بذاتك فى المواقف الاجتماعية .

حكايات من خبرات أسرية

جانيس : « والذى كان مدمناً للشراب »

كانت جانيس - ذات الثلاث والثلاثين ربيعاً ، والقائمة على عملية تسجيل المبيعات فى أحد محلات السوبر ماركت الضخمة - تعانى من أعراض القلق الاجتماعى والاكتئاب منذ أواسط مرحلة المراهقة ، وهى تتذكر عندما كانت ترى أباها ، بائع الأجهزة - يعود مخموراً للمنزل فى ليال كثيرة ، فتقول : إن أباها كان ممن يتناولون الكحوليات ، فلم يسبق أن امتدت يده بالضرب ، أو ارتفع صراخه فى وجه كل من جانيس أو أمها ، وإنما غاية الأمر أنه كان إذا تحدث تحدث بصوت عال ، كما أنه كان فى حاله سُكر شبه دائمة عندما يكونون خارج المنزل ، وتذكر جانيس كيف أنها كانت تشعر بالخزى منه ، وكانت فى أثناء مرحلة المراهقة ، تخشى أن يرى أحد أباها وهو على حالة السُكر تلك (وهى الحالة التى كانت قلما تنقطع) وكانت عادة ما تصرف عزم أبيها عن حضور فعاليات العام الدراسى ، فضلاً عن أنها لم تصحب أبداً أحداً من أصدقائها بالمدرسة إلى المنزل .

وترى جانيس أن إدمان أبيها للمشروبات الكحولية كان عاملاً هاماً وراء ظهور أعراض اضطراب القلق الاجتماعى عليها ، فهى تعتقد أن إدمان أبيها للشراب قد أصابها بالخوف من الآخرين ، كما ترى أن رغبتها فى إبعاد الآخرين عن أبيها كان وراء فقدانها لأصدقائها ، وهو الأمر الذى كان يسوء أكثر ، كلما تقدم بها العمر .

ومنذ ما يربو على عشر سنوات كانت جانيس تذهب إلى أحد المعالجين المتخصصين فى علاج الأطفال الكبار من المسكرات ، إلا أنها توقفت عن ذلك العلاج بعدما رأت أنه بوسعها أن تحقق تقدماً كبيراً فى هذا الصدد من خلال تحريك كوامن غضبها إزاء كل من أبيها وأمها التى كانت جانيس ترى أنه كان ينبغى عليها أن تفعل شيئاً ؛ لجعل أبيها يتوقف عن الشراب ، ورغم حدوث الطلاق بين أبيها وأمها ، فإن جانيس ظلت ترى أمها بصورة منتظمة ، كما كانت لا ترى أبيها أو تتحدث معه إلا نادراً ، وهكذا ظلت جانيس تعانى من أعراض القلق الاجتماعى .

تبين فى كثير من الحالات التى ظهرت عليها أعراض القلق الاجتماعى أن أحد الأبوين أو كليهما يعانى من مشكلة إدمان الشراب ، وتعتقد جانيس ، وقد تكون على صواب فى ذلك ، إن إدمان أبيها للمشروبات الكحولية قد أسهم فيما وصلت إليه من قلق اجتماعى ، وقد وجدت جانيس أن حديثها عن علاقاتها بأبيها مع أحد المعالجين سيكون ذا فائدة ، إذ إنه قد أعانها على التنفيس عن الاستياء الذى كانت تشعر به إزاء أبيها ، غير أن ذلك لم يساعدها فى التغلب على القلق الاجتماعى الذى ألمّ بها ، ويكاد يكون سبب أغوار القلق الاجتماعى واستكشاف أسبابه غير كاف لزوال المشكلة ، وفى غالب الأمر ، يحتاج التغلب على القلق الاجتماعى إلى مجابهات نشطة ، من ذلك النوع الذى ستتعلمه فى هذا الكتاب .

ولنفس السبب ينبغى عليك ألا تلجأ لحل صراعات طفولتك مع والديك كوسيلة للتغلب على الرهاب الاجتماعى ، خاصة وأن هذه الصراعات تكون أحياناً ممتدة الجذور ولا يمكن اقتلاعها ، وهذا لا يعنى أنك لا تستطيع أن تعالج خجلك بطريقة مباشرة ، فهذا الأمر فى استطاعتك فعلاً ، إذ إن النجاح فى حل الصراعات طويلة الأمد مع الأبوين يمكن أن يكون باعثاً على الرضا ، ولكن إذا لم تستطع فعل ذلك أو اخترت ألا تفعله ، فإن هذا من شأنه أن يعوق قدرتك على التغلب على القلق الاجتماعى .

وبالإضافة إلى كل ذلك ، إذا ما شعرت أن قلقك الاجتماعى هو المشكلة الرئيسية التى تنغص عليك حياتك الآن ، فإننا ننصحك أن تسلط كل تفكيرك عليها الآن أيضاً ، ودع جانباً الأمور الأخرى ، وليس هناك من هو بلا أعباء عاطفية ، ولست بحاجة لأن تطرح كل تلك الأعباء قبل أن تشرع فى معالجة قلقك الاجتماعى .

كارين : والدتى كانت حطاماً بالياً

كانت كارين ، البالغة من العمر ٥٤ عاماً ، والتى كانت تقوم بالتدريس فى إحدى المدارس تعانى من اضطراب القلق الاجتماعى ، وقد تربت فى أسرة يعولها عائل واحد ، فلم تر والدها أو تعرفه ، وهى تذكر كيف أنها كانت طفلة يملؤها الخوف ، حتى إنها كانت تخشى أن تترك جانب أمها ، وكان صوتها يعلو بالصراخ كلما تُركت وحدها بين أطفال الروضة التى كانت تذهب إليها ، حتى إن أمها قد اضطرت إلى البقاء معها فى غرفة الدرس طيلة الأسبوعين الأولين .

وعن والدة كارين ، فقد كانت سيدة خجول ، منطوية ليس لها إلا القليل من الأصدقاء ، تم نقلها إلى المستشفى للعلاج من انهيار عصبى أصابها إثر ولادتها لكارين ، الأمر الذى جعل رعاية كارين تنتقل بالأساس إلى جدتها لأمها خلال السنة الأولى من حياتها ، وتنحصر ذكرياتها الأولى عن أمها ، فى أنها كانت امرأة مروعة ، غير سعيدة بحياتها ، منطوية على ذاتها ، وكانت كارين قد حرمت من فرصة اللعب مع الأطفال الآخرين فى سنوات ما قبل المدرسة ، فهى تذكر ذلك الشعور بالوحدة فى معظم سنوات طفولتها .

وقد عانت والدة كارين من نوبات اكتئابية حادة متكررة ، أدى بعضها لإطالة فترات بقائها بالمستشفى ، وكانت كارين تنتقل من جديد للعيش مع جدتها التى كانت تقيم بناحية أخرى من المدينة ، كلما دخلت والدتها

المستشفى ، وقد اضطرها ذلك كثيراً إلى تغيير مدرستها خلال المرحلتين الابتدائية والإعدادية ، وكان ذلك أحياناً يتم حتى أثناء العام الدراسى الواحد ، وتحكى كارين عن مدى قسوة فراق الأصدقاء المتكرر وحاجتها للبدء فى علاقات جديدة مع أصدقاء جدد المرة تلو الأخرى ، وقد ملت من ذلك ، حتى إنها تقول : « لقد أصبحت وحيدة» ، كما كانت تذكر ضيقها من كونها لم تعرف لها أباً ، ولم تعرف إلا أماً كثيرة المرض .

من الأمور التى لا تثير غرابة أن يكون للشخص المصاب بالقلق الاجتماعى أب ، أو أخ يعانى من الاكتئاب ، أو القلق ، وتنتشر مثل هذه المشاكل داخل الأسر حيث يسود الاعتقاد بأنها ذات أصل وراثى . ولابد أن كارين قد ورثت بعض جينات القلق عن أمها ، فضلاً عن أن المرض العقلى الذى أصاب والدتها قد أثر عليها فى أوجه أخرى ، فمثلاً نجد أن علاج والدتها بالمستشفى لفترات طويلة قد حال بينها وبين والدتها فى السنوات الأولى لطفولتها ، كما حرمها من فرصة التنشئة وسط أطفال آخرين ، كما اضطرتها ظروف مرض والدتها فيما بعد أن تغير المدارس بصورة متكررة ، ويعد هذا التغيير من الأمور التى يصعب على الطفل مواجهتها ، خاصة إذا كان هذا الطفل لديه من الخجل ما يعوق البدء من جديد .

وقد ساعد إدراك كارين لكل ذلك على فهم دور تلك الخبرات فى تشكيل شخصيتها حتى أصبحت هذه الخبرات جزءًا لا يتجزء من كتاب حياتها الشخصى . ومع ذلك ، فلم يكن هذا الإدراك كافياً لتمكينها من التغلب على القلق الاجتماعى الذى تعانى منه ، فذلك يحتاج لعمل خاص ، كما ستعلم فيما بعد فى هذا الكتاب .

ويحكى لنا الناس أحياناً عن نوعيات أخرى من الصعاب داخل الأسر يرون فيها سبباً فيما أصابهم من قلق اجتماعى ، ويشمل ذلك النشأة داخل أسر تعانى من ظروف مثل :

- صراع متواتر بين الأسر.
- النقد الزائد عن الحد الموجه من الكبار إلى الصغار، والنظر إلى الأمور على أنها لا تسير على ما يرام.
- الشغف المبالغ فيه بنظرة الآخرين.

وقد كان لسماعنا هذه القصص المتواترة أثر فى جعلنا نعتقد أن التعرض لمثل هذه الخبرات فى الطفولة يمكن أن يؤدى إلى إصابة الشخص بالقلق الاجتماعى فى حياته بعد ذلك، ومن ناحية أخرى ينبغى علينا أن ندرك أن كثير من الناس ممن تعرضوا لمثل هذه الخبرات لم تظهر عليهم أعراض القلق الاجتماعى، وربما يكون أن من لديهم الاستعداد الوراثى للقلق الاجتماعى يكونون أكثر حساسية بمثل هذه الأنواع من الخبرات.

فعلى حين نجد الطفل الاجتماعى المتعاون مع الآخرين قد لا يهتم باللوم الذى يوجهه له أب متشدد، فإن الطفل الذى يشعر بالحرج، الغارق فى ذاتيته، من المرجح أن يأخذ هذا اللوم على محمل الجد، الأمر الذى يؤدى به إلى مزيد من فقدان الشعور بالأمن، وإلى مزيد من فقدان الثقة بالذات.

وإذا قُدر لك أن تكون أباً فى يوم من الأيام، فعليك أن تبحث الكيفية التى لا تجعل طفل يشعر بالاستياء منك فى حياته بعد ذلك، وهذه الكيفية موجودة بلا شك، وذلك إذا ما تركت له ميراثاً كبيراً يكون له خير معين فيما بعد، ومع ذلك، فليس ثمة ضمان لكل ذلك، ولتجعل عزاءك فى معرفة أنك مادمت أباً، و تضطلع بمسؤوليات الأب - ومعظمنا كذلك - وأن طفلك قد ظهرت عليه أعراض القلق، إذاً فليس لك يد فى ذلك.

إنه شىء يتعدى سطوة الأبوين

أوضحت الأبحاث أخيراً أننا قد ضخمنا مما يمكن أن يكون للأبوين من تأثير. ورغم أن الشك لا يساورنا فيما أسهم به الأبوان فى تنشئتنا، سواء كان ذلك بطريقة ظاهرة، أو غير ظاهرة، فإن الدراسات قد كشفت أننا نتشكل إلى

حد بعيد أيضاً بما نتعرض له من خبرات مع أفراد من خارج الأسرة : مع المدرسين ، المدربين ، وفوق أولئك وهؤلاء ، مع الأقران .

توماس : « الأطفال يتفوهون بأقبح الألفاظ »

يعمل توماس ، البالغ من العمر ٢٨ عاماً ، كاتباً للحسابات الخاصة بالأمور الأمنية بإحدى شركات السمسرة متوسطة الحجم ، وقد أعاق ما لديه من قلق اجتماعي مسيرة تقدمه في عمله (خاصة وأن معظم الموظفين الذين من عمره قد تم ترقيتهم إلى وظائف إدارية) ، ومازال توماس أعزباً ، ولم يسبق له أن استمر في علاقة عاطفية ممتدة .

وهو يذكر أن خبرته مع القلق الاجتماعي قد بدأت معه عندما بلغ سن الرابعة عشر ، وعندما كان بالسنة الثانية من الجامعة ، فقد كان بطيئاً في معدل نموه الجسماني ، حتى إنه كان أقصر من بقية أقرانه ، وكان ينفر من حصة الألعاب الرياضية التي كانت تُظهر افتقاره للمهارات الرياضية ؛ ولأنه كان يشعر فيها كما لو كان طفلاً صغيراً بين شباب وشابات .

وقد كان الأطفال الآخرون - وبالأخص البنات - تُعيّره بلا شفقة ، وكان كلما ازدادوا في سخريتهم ، كلما أمعن في الشعور بالخجل ، وحاول أن يتوارى عن الأنظار ، وقد وصل به الأمر إلى أن بات يخشى أن تلتقي عيناه بعيني شخص آخر مخافة أن يقول له ذلك الشخص لفظاً بذيئاً ، وكان يتعرض للتهديد والوعيد على أيدي بعض الأولاد الشرسين ، وبالأخص في حضور صديقاتهم ، ولا يذكر عن سنوات المرحلة الجامعية ، إلا إنها كانت جحيماً لا تهدأ أوارها .

وقد كانت الخبرات التي مر بها توماس في سنوات تعليمه الجامعي ذات أثر مدمر على تقديره لذاته ، وساهمت بلا ريب فيما اعتراه من قلق اجتماعي ،

وكان من الأهمية بمكان أن يدرك توماس أنه على الرغم من أن شباب المراهقين غالباً ما يتسمون بالقسوة ، فإن معظمنا قد تجاوز مرحلة هذه البذاءة ، وقد ساعده هذا الإدراك على أن يغير من نظرته إلى علاقاته بالكبار (أن ينظر إليها من منظور مغاير) فلم يعد ينتظر أن تنتهى كل لقاءاته الاجتماعية بحرج وضيق ، كما لم يعد يعتقد أن الناس الذين يتحدث إليهم يتمنون أن تصدر منه الحماقات ، وقد ساعدت معرفة توماس لذلك على أن يقيم علاقاته مع الكبار على أسس مغايرة ، وأن يتحرر من تلك الحالة التى لازمته أثناء دراسته الجامعية ، وكان عليه أن يمارس هذا الأسلوب الجديد فى التعامل مع الكبار ، خاصة وأن هذا الأسلوب لم يكن فطرياً لديه .

التغلب على سنوات التنشئة

العادات القديمة ، وبالأخص طرق التفكير القديمة ، لا تموت إلا بصعوبة ، وعلى الرغم من أن إدراكنا لأصل هذه العادات ومنبع هذه الأنماط التفكيرية يمكن أن يكون فيه عوناً لنا ، فإن مجرد الاقتصار على الفهم ليس كافياً ، كما أنه ليس دائماً أمراً محتماً ، إذ إنك لن تستطيع فى أحيان كثيرة أن تفهمه ، فضلاً عن أن توجيه اللوم – للأبوين أو المدرسين أو الأشقاء ، أو الأقران – على ما عليه حالك سوف لايؤدى إلى تغييرات فى نفسك .

وحتى يتسنى لك معالجة القلق الاجتماعى ، فإنك بحاجة إلى أن تتعلم أطراً جديدة للتواصل مع الناس ، وطرقاً جديدة فى السلوك إزاء الآخرين ، وفكراً جديداً فى التعامل مع المواقف الاجتماعية ، وإذا ما حدث وتعلمت هذه الأشياء ، فإنك ستكون بحاجة لأن تمارسها مرات عديدة .

الفصل الثالث

مجموعة المصاعب
التى تصاحب القلق الاجتماعى

عادة ما يتحرك القلق الاجتماعى بصحبة غيره من الصعوبات الانفعالية ، هذه الصعوبات تتضمن مشكلات الزواج ، أو الشعور بالضغط ، والإفراط فى تناول المواد المخدرة والكحوليات ، وغيرها من اضطرابات القلق .

مشكلات الزواج والعلاقات

تمارا : أعتقد أنه سوف يتركنى

تبلغ تمارا من العمر ٣٢ عاماً ، وهى أم لطفلين أحدهما فى الثانية عشر والآخر فى العاشرة ، وتعمل كموظفة فى الشئون الاجتماعية ، وهى متزوجة من مارك البالغ من العمر ٣٤ عاماً والذى يعمل وكيلاً لبيع العقارات ، وهو شخص ودود واجتماعى جداً ، إلا أن تمارا يستبد بها الخوف والشعور بأن زواجهما يقف على أرض صلبة .

كانت تمارا تعانى من اضطراب منذ أن كانت فى الثالثة عشر من عمرها ، وهى تتذكر ما شعرت به من اضطراب وانزعاج بشأن مظهرها عندما بدأ طولها يزداد ، وبدأ مظهرها يتغير ، وعندما بلغت الرابعة عشر كانت تبدو وكأنها فى الثامنة عشر ، وكان الجميع يقولون لها إنها جميلة ، بما فيهم أبواها ، وهى تعترف بأن هذا قد يكون صحيحاً ، لكنها تقول «أتشعر بأننى مخلوق شاذ وغريب» وكان الأولاد الأكبر سناً ينجذبون إليها ، غير أن أبويها لم يسمحا لها بمواعدة أى شاب حتى بلغت السادسة عشر ، والأهم من ذلك هو أنها لم تكن تتآلف مع الآخرين بسهولة ، وتتجنب صحبة أى شخص آخر غير أصدقائها المقربين.

بعد أن بلغت السادسة عشر بوقت قصير ، تلقت دعوة من مارك - طالب من المدرسة الثانوية ، ورياضى متميز فى ألعاب كثيرة - للذهاب إلى حفلة راقصة ، وتطورت علاقتهما تقول : « لقد كان يمنحنى إحساساً بالراحة ، كنت أستطيع الخروج معه ، وأتركه يحيط كتفى بذراعه ، فقد كان يمنحنى إحساساً بالأمان ، ولم أكن أحتاج إلى الحديث مع أى شخص ، فقد كان يجيب عنى إذا ما وجه لى أحد أى حديث ، وكل ما كنت أفعله هو أن أبتسم وأظهر بشكل جميل» عندما بلغت تمارا سن التاسعة عشر من عمرها ، وبلغ مارك الحادية والعشرين ، كانا قد تزوجا ، حينها كان مارك قد التحق بالكلية على حين أكملت تمارا دراستها الثانوية ، ثم بقيت فى المنزل إلى أن تزوجت.

كانت السنوات الثلاث عشرة التى شكلت عمر زوجهما تبدو كشىء ضبابى . كانت تمارا تقوم بتربية الأبناء ، على حين كان مايك يثبت أقدامه فى عمله ، كان لتمارا بعض الأصدقاء المقربين منذ أيام الدراسة الثانوية ، كما أنها تعرفت على أمهات بعض زملاء أبنائها فى الدراسة ، إلا إنها لم تشارك فى أى من الأشياء التى تقوم بها المدارس ودور العبادة ، والتى يفترض أن تشارك فيها الأمهات غير العاملات ؛ وذلك بسبب ما تعانيه من قلق اجتماعى ، لذلك كانت تمارا كثيراً ما تشعر بأنها وحيدة

ومنعزلة ، فقد كانت تثق فى الآخرين بصعوبة - باستثناء مارك الذى كان عمله يستغرق معظم وقته ، وكانت تحضر دعوات رسمية خاصة بالعمل مع زوجها متأبطة ذراعية ، وتبدو جميلة كالعادة ، لكنها كانت تشعر بأنها أدنى مستوى من الزوجات الأخريات ، كان أغلبهن من حملة الشهادات الجامعية ، أو يدين أعمالاً خاصة بهن ، وجدت أنه - مع الوقت - تزداد صعوبة المشاركة فى الأحاديث التى تدور أثناء المناسبات الاجتماعية ، حتى وصلت سريعاً إلى حد أنها لم تعد تقول إلا القليل جداً عن أى موضوع ، وتسبب هذا الأمر فى حدوث بعض الجدل بينها وبين وزوجها ، والذى أصر على أنها تبالغ كثيراً فى القلق الزائد عن الحد ، مما قد يظنه الآخرون عنها .

الآن ، تخاف تمارا من أن زواجها مهدد ، غير أنها لا تجرؤ على مناقشة هذا الأمر مع مارك ، ولا تفكر فى أن تطلب منه الانضمام إليها فى الذهاب إلى استشارى لمساعدتها ، شعرت بأنها معتمدة عليه تماماً مادياً وعاطفياً ، ولم تتخيل أنها قادرة على إعالة نفسها بدونه ، واعترفت أن زواجها لم يكن جيداً منذ مدة طويلة ، غير أن البديل - وهو تربية الأبناء وحدها ، وربما بدأ إقامة علاقة جديدة - كان حتى مجرد التفكير فيه مخيفاً جداً ، شعرت بأنها واقعة فى مصيدة .

يحصل بعض الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعى على خبرات محدودة فى مجال التعرف على الجنس الآخر قبل الارتباط معهم بأول زواج طويل الأمد ، والحق أنه من غير المعتاد أن يرتبط الأشخاص القلقون اجتماعياً بالزواج بعد علاقة ، أو اثنين ، فقد سمعنا عن أشخاص يعانون من القلق الاجتماعى يقولون أشياء مثل : « لم أكن أصدق أن هناك امرأة يمكن أن تهتم بأمرى ، وعندما اكتشفت أنها تهتم بى لم أرد أن أخاطر بخسارتها ، لذلك تزوجنا» ، أو يقولون : « إن فكرة مواعدة أشخاص جدد والالتقاء بهم ،

والتحدث معهم ؛ حتى أجد الشخص المناسب ، كانت مخيفة جداً لى ، لم أشعر بأننى أحبه ، إلا إننى كنت أشعر بالراحة لوجودى معه» .

هذا الأسلوب ينجح مع البعض ، فقد رأينا بعض حالات الزواج الرائعة ، وكان الدافع فيها هو تجنب الدخول فى علاقات متعددة ، غير أن الزوجين نجحا فى تطوير علاقتهما ؛ لتصبح علاقة قوية ، وصحيحة رغم ذلك ، ولكن فى الوقت نفسه عادة ما نرى علاقات من نفس النوع تنتهى ، ويُقضى عليها ، هذه النهاية تحدث عندما يكبر الأبناء ، ويبدأ الشريك القلق اجتمَاعياً فى الشعور بأنه وحيد رغم أنه متزوج ، أو عندما تنفجر المشكلات الزوجية فى أعقاب خضوع الشريك الذى يعانى من القلق الاجتماعى للعلاج ، وبدأ اندماجه مع الآخرين ، فى الوقت الذى يعجز فيه شريكه عن التعامل مع استقلال شريكه الجديدة - هذا الاستقلال الذى قد يغير توازن القوى فى العلاقة تغييراً حاداً وصارخاً (عادة ما يكون تغييراً للأفضل) .

الإحباط

ريك : « اعتقدت أننى كنت فى طريقى لفقدان عقلى »

ريك ، شاب متخرج فى الجامعة فى الثامنة والعشرين من العمر ، طويل القامة ، يعمل كمصمم لبرامج الجرافيك الخاصة بالكمبيوتر ، وهو غير مرتبط بعلاقة فى الوقت الحالى . كان يتعرف على فتيات من حين لآخر ، غير أنه كان يجد الحديث مع أمه شيئاً صعباً ، وكان يشعر بالرضا تماماً عن وظيفته ، بالرغم من أنه قد ذكر أنه قد رفض فرصتين للترقى ، وقال : «أنا لا أستطيع التحدث أمام الآخرين ، فهذا أمر مستحيل» .

كان ريك طفلاً خجولاً من النوع الذى يشجعه والداه ، وهما يصطحبانه للدخول من باب رياض الأطفال ، وعلى الرغم من ذلك ، فقد كان متفوقاً فى دراسته ، وكان يحصل على درجات جيدة فى مدرسته ،

وحصل على تقدير مقبول فى الكلية فى أول سنة له فى الكلية ، ولأنه ابتعد عن منزله لأول مرة ، وصار بدون أصدقاء ، أصيب بانهيار عصبى ، وساءت الأمور حتى بدأ ريك يفكر فى الانتحار . بدأ فى حضور جلسات أسبوعية مع مستشار مختص فى الخدمات المعنية بصحة الطلبة النفسية ، وقد ساعد ذلك على تجاوز هذه الأزمة ، عندما عاد إلى منزله فى العطلة الشتوية ، شعر بأنه أفضل حالاً ، ونجح فى إكمال هذه السنة .

فى السنة التالية ، بدأ ريك يشعر مرة أخرى بأن السنة ستذهب سُدَى ، لذلك ذهب إلى هذا الاستشارى ، والذى أوصاه بأن يعرض نفسه على أخصائى نفسى ؛ كى يصف له أدوية مضادة للاكتئاب ، إلا أن ريك رفض ذلك ، وفضل أن يتعامل مع الأمر بأسلوبه ، ولكن بعد عدة أسابيع قضاها «يبكى كالطفل» على حد تعبيره ، ووجد أنه من العسير عليه أن يغادر الفراش ، ولذلك ذهب ريك لزيارة الطبيب النفسى الذى يعمل فى المدرسة ، والذى ألحقه ببرنامج علاج الاكتئاب ، ورغم أنه شعر بالغثيان فى الأيام الأولى ، إلا أنه بدأ يشعر بالتحسن بعد ثلاثة أسابيع من العلاج ، وقد عبر عن ذلك قائلاً : « لقد بدأ الضباب ينقشع» لقد بقى ملتحقاً ببرنامج علاج الاكتئاب طوال فترة دراسته فى الكلية ، إلا إنه لم يشف من الاكتئاب .

عادة ما تتحرك المشكلات الانفعالية فى شكل جماعى ، وبين الذين يعانون من اضطراب القلق ، يوجد واحد من بين كل ثلاثة يعانون من صعوبات الاكتئاب الحاد ، خاصة هؤلاء الذين يبدأ إحساسهم بالقلق الاجتماعى مبكراً ؛ حيث يظهر أنهم أكثر من يعانون من الاكتئاب . نحن لا يمكننا الجزم بالأسباب التى تجعل كثيراً من الناس الذين يعانون من القلق الاجتماعى يصابون بالاكتئاب ، قد يكون السبب أن الجين الذى يزيد من مخاطر الإصابة بالقلق الاجتماعى ، يزيد كذلك من مخاطر الإصابة بالاكتئاب ، أو قد يكون السبب – وهو صحيح بالنسبة للبعض – **أن ما يفرض عليهم من إحباطات** ، ومحدودية

بسبب قلقهم الاجتماعى جعلهم يصابون بالاكتئاب ، كما أن من المحتمل كذلك أن الوحدة ، والعزلة التى تصاحب القلق الاجتماعى تقلل ما للشخص من دعم اجتماعى ، تاركة إياه عرضة للاكتئاب .

رغم أننا لا نتمكن دوماً من معرفة السبب الذى يجعل من يعانون من القلق الاجتماعى يصابون بالاكتئاب ، فإننا نعرف أن هذا شىء متكرر الحدوث - بشكل كاف ؛ كى نحذر منه ، وتتضمن علامات ، وأعراض الإصابة بالاكتئاب ما يلى :

* فقد الاهتمام بالأنشطة المختلفة .
* الشعور بالحزن ، والانكسار ، والغم ، والتكدر .
* مشكلات النوم (الإفراط فى النوم أو انعدامه) .
* مشكلات الشهية (الإفراط فى تناول الطعام ، فقد الشهية تماماً)
* عدم القدرة على التركيز .
* الإحساس بالعجز ، واليأس .
* انخفاض الطاقة .
* عدم القدرة على الاستمتاع بالمتع من حوله .
* لوم النفس على الموقف الذى أنت فيه .
* الشعور بأن الحياة لا تستحق أن تُعاش (أو التفكير فى إنهائها) .

إذا وجدت أنك تعانى من مجموعة من هذه الأعراض لمدة تتجاوز الأسبوعين ، فإن أكبر الاحتمالات ، هى أنك تعانى من اكتئاب حاد . هناك بعض الكتب الجيدة التى يمكن أن تعينك على التعامل مع الاكتئاب (راجع الجزء الخاص بالمصادر) ويوجد كذلك اهتمام متزايد بالعلاجات العشبية لدى السيد جونز ، فإذا لم يكن الاكتئاب الذى تعانيه شديداً إلى حد الإعجاز ، فربما ترغب فى اللجوء إلى بعض هذه الطرق قبل أن تلجأ للعلاج المتخصص ، لكن إن لم تشعر بتحسن خلال وقت قصير نسبياً (شهر ، أو شهران على أقصى تقدير) أو إن شعرت بأن حالتك تزداد سوءاً ، أو راودتك أفكار الانتحار ،

أو إيذاء آخرين ، فعليك حينها البحث عن علاج عند طبيب ، أو عند أخصائى للصحة النفسية ، والعقلية .

هناك حالة أخرى يشعر بها الأشخاص ذوو اضطراب القلق الاجتماعى ، وهى حالة الإعياء العقلى (الدايسثميا) والإعياء العقلى هو حالة مزمنة من حالات الاكتئاب ، غير أنه أقل فى شدته من الاكتئاب الحاد . هؤلاء الذين يعانون من الإعياء العقلى ظهر فى تقاريرهم أنهم يشعرون بالانكسار ، والغم ، أو أنهم يفقدون الاهتمام بكل شىء يومياً ، ولفترة طويلة جداً - عادة لسنوات كثيرة ، وقد يمرون كذلك بسلسلة من الاكتئاب الحاد ، تستمر لعدة شهور ، غير أنهم حتى وإن لم يتعرضوا لهذه السلسلة الأشد حدة ، فلا يشعرون بأنهم على ما يرام .

لحسن الحظ ، فإن الكثير من الطرق المستخدمة لعلاج اضطراب القلق الاجتماعى تستخدم كذلك لعلاج الاكتئاب الحاد ، والإعياء العقلى . إن مضادات الاكتئاب تعد أحد العلاجات الأولية لمواجهة اضطراب القلق الاجتماعى ، كما توجد بعض العلاجات النفسية المتسخدمة لعلاج الخجل ، والقلق الاجتماعى ، يمكن استخدامها بنجاح لعلاج الاكتئاب ، وسوف نستفيض فى الحديث عنها فيما بعد عندما نتناول العلاجات بالحديث .

الإفراط فى تناول الكحوليات ، أو المواد المخدرة

يعتقد البعض مخطئين أن تناول المشروبات الكحولية يمكن أن تقلل من حدة التوتر الذى يشعرون به فى المواقف الاجتماعية ، وتجعلهم أكثر ارتياحاً ، غير أن هذا الاعتقاد لا يؤدى إلا إلى إدمان تناول هذه المشروبات ، والذى من شأنه أن يعطى إحساساً بزيادة القلق ، أو الانفعال السريع ، أو الاكتئاب ، هذا الإحساس يسببه تناول أى قدر من هذه المشروبات ، وتظهر هذه الأحاسيس فى أى مناسبة اجتماعية مهما كانت بساطتها . قد لا يكون الشخص مفرطاً فى تناول هذه المشروبات ، لكن دائماً ما يتأثر المزاج ، ويزداد القلق بأى مقدار تتناوله ، والخطر يكمن فى أن البعض قد لا يلاحظون هذا التأثير الخطير .

إن تناول المشروبات الكحولية يجعلك عرضة لعديد من الأخطار ، مثل حوادث السيارات ، والمشكلات الشخصية ، والرغبة فى تعاطى المزيد كلما مر الوقت ، ونحن نشجع الناس على عدم تناول هذه المشروبات ، وأن يبتعدوا عن الاعتقاد بأن لها أثراً طيباً ، ونحن متزمتون جداً بشأن هذا الطلب ؛ لأنه ثبت أن الكثيرين ممن لديهم قلق اجتماعى يلجأون إلى تناول هذه المشروبات .

إذا كنت تتناول الكحوليات ، فعليك أن تقوم بشىء ما ؛ لتتخلص من هذا الأمر حتى وإن كنت ستعانى بسبب الإقلاع عنه . هناك الكثير من المؤسسات المتازة ، والتى تنحصر مهمتها فى مساعدة الناس على الإقلاع عن شرب الكحوليات ، واستعادة السيطرة على مسار حياتهم ، مثل مؤسسة «أعداء الكحوليات» (AA) وأعضاء هذه المؤسسات منتشرين فى كل مدينة ، أو قرية فى كل دول العالم ، كما تستطيع اللجوء إلى الأخصائى النفسى فى المدرسة (إذا كنت لاتزال طالباً) طلباً للمساعدة ، كذلك يمكنك اللجوء إلى دور العبادة ، أو المؤسسات الدينية ، أو منظمات صحة الموظفين ، وخلاصة القول ، إنك إذا كنت راغباً فى التخلص من عادة تناول الكحوليات ، فستجد أن هناك الكثير من المؤسسات ترغب فى مد يد العون لك ، لتحقيق هدفك .

إذا كنت تلجأ للمشروبات الكحولية بسبب ما تعانيه من قلق اجتماعى ، فمن الأفضل أن تبدأ بعلاج تناول هذه المشروبات ، ثم بعد ذلك تعالج ما تعانيه من قلق اجتماعى والسبب بسيط ، وهو أن محاولة علاج القلق الاجتماعى مع استمرار تناول الكحوليات لن يجدى نفعاً .

ماذا سيحدث إذا حاولت التغلب على عادة شرب الكحوليات ، ووجدت أن ما تعانيه من قلق اجتماعى يحول دون نجاحك فى الانضمام إلى مجموعة من مجموعات علاج مشكلة تناول الكحوليات . نحن نعرف أشخاصاً انضموا إلى إحدى هذه المجموعات ، لكنهم شعروا بقلق شديد من الأشخاص الموجودين حولهم ، حتى إنهم لم يستطيعوا البقاء فى الغرفة ، فماذا يحدث إذا كنت فى هذا الموقف؟

إذا حاولت الانضمام إلى برنامج علاج تناول الكحوليات ، والرقابة عليها ، لكنك شعرت أن قلقك الاجتماعى يحول بينك وبين المشاركة فيه ، فأنت تحتاج إلى مساعدة متخصص ، ابحث عن طبيب ، أو معالج له خبرة فى علاج اضطراب القلق. هذا ليس بالأمر اليسير ، لكنك ستجد جزء المصادر فى هذا الكتاب مفيداً جداً ، فسوف يساعدك المعالج فيما يتعلق بكل من تناول الكحوليات ، والإحساس بالقلق ، هذا قد يتطلب علاجاً طبياً ؛ كى تستطيع المشاركة فى برنامج الإقلاع عن تناول الكحوليات ، وبمجرد أن تنجح فى الإقلاع عن تناولها يمكنك الالتفات إلى القلق الاجتماعى ، ومحاولة قهره .

إذا كنت تتناول المواد المخدرة - مثل الماريجوانا - أو تفرط فى تناول المواد المهدئة (تناول جرعات زائدة عما يصفه لك الطبيب ، أو تناول أدوية مهدئة موصوفة لشخص آخر) فعليك أن تسرع بعلاج هذه المشكلة مبكراً؛ لأنه سيكون من المستحيل ، أو من الصعوبة بمكان أن تتغلب على القلق الاجتماعى ، إذا كنت تفرط فى استخدام المواد المخدرة . هناك خدمات متوفرة فى كل مجتمع تقريباً تعينك على التغلب على مشكلة الإفراط فى تناول المواد المخدرة ، فحاول الاستفادة منهم .

اضطراب القلق، والحالات المصاحبة له

قد يعانى الأشخاص القلقون اجتماعياً من أنواع أخرى من القلق ، وذلك ؛ لأن هذه النوعية من المشكلات تميل للتجمع (الاسم الطبى لهذا التجمع هو comobidily) هاك بعض الأمثلة :

اضطراب القلق العام

يتضمن اضطراب القلق العام القلق المفرط ، والمزمن عن الحياة بشكل عام - الصحة ، المال ، العمل ، الأطفال - مجرد القلق من أى شىء ، فالقلق غير محدد بموقف اجتماعى معين ، فهناك شخص من كل خمسة أشخاص من القلقين اجتماعياً يعانون كذلك من اضطراب القلق العام .

اضطراب الذعر

تبدأ فى الشعور بالتوتر ، وانقطاع النَفَس ، وتتسارع ضربات قلبك فى صدرك ، تشعر بدوار ، وتبدو الأشياء غير حقيقية ، أنت تعرق ، ولكنك تشعر بالبرد ، وترتعش أطرافك ، لديك رغبة قوية فى الفرار ، وإذا كانت لديك هذه الأعراض ، فقد تكون واقعاً تحت نوبة ذعر .

فى الوقت الذى يعانى فيه بعض من يعانون من اضطراب القلق الاجتماعى من نوبات الذعر ، خلال المواقف الاجتماعى التى تهددهم ، أو عندما يقلقون بشأنها قبل حدوثها ، فهناك آخرون تنشأ نوبات ذعرهم بسبب تكدر ما ، غير متصل بموقف يستدعى القلق ، أو حتى يمكن تحديده . فى بعض الحالات قد تسبب نوبات الذعر فى إيقاظ البعض من نومهم ، وعندما يتكرر حدوث هذه النوبات ، فإننا نقول : إن الشخص الذى يعانى من اضطراب الذعر ، يصعب عليه فى بعض الأحيان ، وأحياناً أخرى على المعالج الخبير ، أن يفرق بين اضطراب الفزع (والمرض شديد الشبه به وهو رهاب الفضاء) من ناحية ، وبين اضطراب القلق الاجتماعى . إن أحد الفرق الأساسية هى : إن المصابين باضطراب القلق الاجتماعى ، يفكرون أثناء نوبة الذعر فى الصورة التى يبدون عليها أمام الآخرين ، ويقلقون من أنهم قد يحرجون أنفسهم ، وعلى العكس ، من يعانون من اضطراب الذعر ، يقلقون عادة من الأعراض الجسمانية ، متسائلين عما إذا كانوا يعانون من نوبة قلبية ، أو سكتة دماغية ، لكن فى بعض الأحيان لا يكون الأمر واضحاً إلى هذا الحد ، إذا كنت غير متأكد من ماهية ما تعانية سواء كان اضطراب قلق اجتماعى ، أو اضطراب ذعر ، فقم باستشارة خبير متخصص فى الصحة النفسية .

اضطرابات قلق أخرى

يتعرض الأشخاص الذين يعانون من تهيب المجتمعات إلى أشكال أخرى من القلق ، تتضمن الخوف من أشياء محددة ، مثل (الخوف من الطيران ، أو العناكب ، أو المرتفعات ، أو أشياء من هذا القبيل) وتكون هذه المخاوف فى شكل اضطراب ، فتصبح مستحوذاً عليها ، وتتصف بوجود أفكار اقتحامية غير

مرغوب فيها ، وكذلك الحاجة للقيام ببعض الأعمال بشكل متكرر (مثلاً خوف من التلوث مصحوب بحاجة متكررة للاغتسال) وهناك اضطراب الضغط ما بعد الصدمات (استعادة الذكريات ، القلق ، سرعة الانفعال ، ومشكلات النوم التى تبدأ بعد التعرض لحادث مؤلم وله آثاره ، مثل الاغتصاب ، أو التعرض لهجوم مسلح ، أو حادث سيارة خطير) . وليس لدينا متسع لمناقشة كل منها هنا ، لكننا نشجعك على الحصول على مزيد من المعلومات بالرجوع إلى جزء المراجع .

اضطراب الجسد المشوه

يعنى اضطراب الجسد المشوه (BDD) الاضطراب الذى يتخيل صاحبه أن جسده بشع ، حيث يؤمن المصابون بهذا المرض عادة أن هناك ما يسوء ، فى جزء ما من جسدهم ، مثلاً يتصور أحد المصابين بهذا الاضطراب أن أنفه كبير جداً ، أو مشوه المنظر ، وعليه أن يتجنب لقاء الآخرين ؛ لأنه لا يريدهم أن يروا أنفه ، وقد أظهرت البحوث أن هناك علاقة بين بعض أشكال الاضطراب الاجتماعى ، وبين اضطراب الجسد المشوه . إذا كنت تقضى الكثير من الوقت قلقاً من بعض جوانب مظهرك ، فقد تكون مصاباً باضطراب الجسد المشوه ، ويتعين عليك البحث عن مساعدة مهنية .

مشكلات طبية

قد ترتبط أى مشكلة طبية ظاهرة للآخرين بالاضطراب الاجتماعى ، مثلاً امرأة تتقيأ قد تكون خجول ، وتتجنب الحديث أمام الآخرين . رجل يعانى من الشلل الرعاش (وهو اضطراب عصبى يسبب الاهتزاز ، والارتعاش - يعانى منه كل من الملاكم محمد على كلاى ، والممثل ميشيل چى فوكس) قد يصبح خجولاً ، ويتجنب التعامل مع الآخرين ، فى بعض الأحيان ، قد يصل تجنب الشخص للمواقف الاجتماعية إلى احتمالات أن يتداخل مع قدرته على العمل ، أو التصرف . فى مثل هذه الحالات ، ورغم أنها لا تشخص باعتبارها اضطراباً اجتماعياً ، فإن معالجة أعراض الاضطراب الاجتماعى فى هذه الحالة

يمكن أن يطور قدرة الفرد عموماً على الحياة ، وعليه إن كنت تعانى من حالة طبية ظاهرة لآخرين (مثل السمنة ، البثور ، آثار الندبات الناتجة عن حروق ، أو حوادث ، أو علامات الولادة ، أو العيوب الموجودة منذ الميلاد) ووجدت أنك صرت تتجنب الناس ؛ لأنك تشعر بالإحراج من مظهرك ، فسوف تشعر بالاستفادة من هذا الكتاب .

بداية جيدة

السعى للتغلب على الخجل ، والاضطراب الاجتماعى ، سوف يحسِّن من صحتك باستمرارو بشكل كبير . أولاً- سوف يقلل إحساسك بالضغط ، وثانياً- سوف يطور علاقاتك ، ويحافظ على صلاتك الاجتماعية بشكل أكثر سهولة . لقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يواجهون ضغطاً أقل ، ولديهم دعم اجتماعى أكبر يميلون للاحتفاظ بصحة أفضل بشكل عام ؛ لذا فإسد لنفسك معروفاً ، واستثمر بعض وقتك ، وطاقتك فى معالجة قلقك الاجتماعى ، وسوف يساعدك ذلك بصورة لم تكن تتخيلها إطلاقاً .

الفصل الرابع

لن تظل طفلاً إلى الأبد

تظهر أعراض الخجل ، والقلق الاجتماعى على الأطفال ، والبالغين ، ولنتذكر أن كثيراً من البالغين الذين يعانون من الرهاب الاجتماعى قالوا إن مشاكلهم بدأت منذ كانوا صغاراً ، وعلى الرغم من ذلك ، فإن معلمى هؤلاء الأطفال ، أو مستشاريهم النفسيين ، أو مدربيهم ، أو أحياناً آبائهم لم يتأت لهم إدراك هذه المشاكل ، لذا فسنقوم فى هذا الفصل بتوضيح أنماط الخجل التى يتعرض لها الأطفال ، وكذلك سبل التعرف عليها ، ومتى ينبغى أن تكون هذه المشاكل محل اهتمامنا .

عندما يكون الطفل صغيراً جداً ، فغالباً ، ما ننظر إلى خجله على أنه سمة مفضلة ، ومحبوبة ، ويتبين لنا هذا من المثال التالى : « انظر ! يالها من طفلة خجول! إنها تخفى رأسها فى حضن أمها ، أليست بارعة؟ » وعندما يصل الطفل إلى مرحلة ما قبل دخول المدرسة ، فسيكون من المألوف له إظهار سلوكيات الخجل عنده ، ولاسيما فى المواقف التى سيتعرض فيها لأشخاص غرباء (فسنجده يحاول أن يختبئ ، أو يصرخ ، أو يجرى نحو أمه عند رؤيته لهذا الشخص (فسيظل متحلياً بالهدوء مادام مع أشخاص لا يألفهم ، أو أنه سيتعلق بوالده إذا ما تعرض لموقف جديد بالنسبة له ، وتعد هذه السلوكيات -

من الناحية المنطقية – شيئاً طبيعياً فى مثل هذه المرحلة من العمر ، بيد أنه إذا استمرت هذه السلوكيات مع الطفل حتى وصوله إلى الصف الخامس ، فسيكون هذا أمراً غير طبيعى .

وتعد أحد الصعوبات التى تواجه الآباء هى : متى يمكنهم معرفة تحول الطفل من السلوك الطبيعى إلى السلوك غير الصحيح ؟ إن ما هو ملائم لسن ثلاث سنوات لا يعد ملائماً لسن إحدى عشرة سنة ، ولكن لأننا نراقب أطفالنا عن كثب ، ونرى كيف يتطورون عبر فترات طويلة ؛ لذا فإن الآباء ، والأمهات لا يمكنهم فى الغالب تتبع السلوكيات الطبيعية فى أطفالهم ، فغالباً، ما يعرف الآباء ، والأمهات متى يشعر أطفالهم بالقلق ، وأنهم يميلون إلى تقييم هذا الشعور بدرجة أقل من تلك التى يشعر بها أطفالهم، ولكن ما هو السبب وراء هذه الظاهرة؟

الحقيقة هى أننا منهمكون كثيراً جداً فى حياتنا اليومية، لدرجة أننا لا نجد وقتاً لمراقبة ما يحدث من تغيرات عاطفية فى حياة أطفالنا ، ولا نعنى بهذا الحديث أننا نقصد الآباء والأمهات السيئين ، بل إننا نتحدث عن الآباء والأمهات الصالحين، ومع أن المشاعر أمر شديد الحس، إلا أنها عبارة عن حالات نفسية داخلية ، فلن يتأتى لك أن تعرف أن شخصاً يشعر بالقلق ، أو بعدم الراحة إلا إذا أخبرك هو بذلك، وأحياناً ما يخبر الأطفال آبائهم وأمهاتهم، أو من حولهم بما يشعرون به، إلا أن الكلمات لا تسعفهم غالباً فى التعبير عما يشعرون به، حتى يشعر من يسمعهم من الكبار بنفس شعورهم ، أما بالنسبة للمراهقين ، فهم دائماً يفضلون قول إنه ليس هناك شىء على الإطلاق .

الأعراض الجسمانية

يميل الأطفال الذين تكون أعمارهم تحت سن الثامنة أو التاسعة إلى الإخبار بما يشعرون به من أعراض جسمانية ، بنحو أكبر من إخبارهم بأنهم يشعرون بالقلق، أو الخوف ، ومن بعض الأعراض الجسمانية التى تثير القلق الاجتماعى عند الأطفال هى ما يلى :

* اضطرابات المعدة .
* الشعور بالقىء ، أو الغثيان .
* الاشمئزاز .
* دقات القلب السريعة .
* صعوبة التنفس .
* الدوار ، أو الاغماء .
* احمرار الوجه .
* الصداع .

فإذا ما وصف لك طفلك هذه الأعراض ، مرتبطة بموقف اجتماعى ما ، فربما يعانى من قلق اجتماعى ، وعلى سبيل المثال ، إذا أخبرك طفلك بأنه يعانى من ألم فى معدته ، قبل ذهابه إلى المدرسة فى الصباح ، فإن هذا القلق الاجتماعى ، ربما يكون أمراً سيئاً (ولكن لا يشترط أن يكون كذلك فى كل الأحوال) وإذا ما قال طفلك أنه يشعر بدوار فى رأسه ، إذا طُلب منه شرح درس ما فى الفصل ، فينبغى على المعلم أن يتوقع أن هذا الطفل يعانى من قلق اجتماعى .

الأفعال أبلغ من الأقوال

هل هناك طرق أخرى لمعرفة ما إذا كان الطفل يعانى من قلق اجتماعى أو لا ؟ نعم ، فبالطبع يمكنك أن تدرك من سلوك الناس أنهم يشعرون بقلق ما ، أو بعدم راحة ، أو بضيق ، وبالنسبة للقلق الاجتماعى ، فيمكنك أن تعرف الكثير من هذه الطرق ، إذا ركزت انتباهك على الأمور التى يتجنبها طفلك ، فما هى المواقف التى يتجنبها الأطفال الذين يعانون من قلق اجتماعى؟ هذه المواقف هى :

* التحدث فى الفصل .
* مناقشة الدرس أمام أترابه .

* دخول الامتحانات .
* الكتابة على السبورة .
* تناول الطعام أمام الآخرين .
* اللعب مع الأطفال .
* الذهاب إلى الحفلات .
* الاشتراك فى الألعاب الرياضية .

فإذا كان طفلك يتجنب فعل أحد هذه الأمور ، فإنه ربما يعانى من قلق اجتماعى ، ولكن كيف تتأكد من ذلك بالفعل؟ ليتسنى لك هذا ، فعليك أن تشرع فى سؤال طفلك عن ذلك ، وعلى سبيل المثال ، يمكنك أن تقول له : «لاحظت أنك لم تعد تريد أن تذهب إلى بعض حفلات أعياد ميلاد أترابك فى الفصل ، فلماذا لم تعد تذهب إلى تلك الحفلات ؟ إنها حفلات تتسم بالمرح ، هل هناك أحد من الأصدقاء لا تود مقابلته ، أو هناك شىء ما يشعرك بالقلق من الذهاب لهذه الحفلات؟» ويمكنك أن تتبع ذلك ، بأن تقول له : « أحياناً ما يقلق الأطفال إزاء شعورهم بأنهم ربما يكونوا سخفاء ، أو أنهم ربما يقولون شيئاً يُشعر الآخرين بغبائهم ، أو ربما لا يحبهم الأطفال الآخرون ، فهل تشعر بالقلق إزاء أحد هذه الأمور؟» ويمكنك أيضاً أن تتحدث مع معلم طفلك فى المدرسة ؛ لتعرف منه إذا كان طفلك يشارك ويتفاعل مع أترابه الآخرين فى مواقف مختلفة ، أم لا ، أو إذا كان يتحدث فى الفصل ، وهكذا .

الصمت الاختيارى

يعد هذا السلوك أثراً من آثار القلق النفسى الذى يؤثر على الأطفال ، وبما أنه يُفضل لهؤلاء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين أربع أو خمس سنوات ، ألا يتحدثون فى وجود أشخاص غرباء ، ولا سيما الأشخاص الكبار ، إلا أنه ليس من الطبيعى ألا يتفوه الطفل بأى كلمة على الإطلاق ، ولا نعنى بهذا أولئك الأطفال الذين يعانون من تأخر فى النطق ، أو فى الوظائف اللغوية ، بل إننا نعنى هؤلاء الأطفال الذين يتحدثون جيداً (وأحياناً ما يتحدثون كثيراً جداً) مع

والديهم ، وإخوانهم ، أو أخواتهم ، ثم بعد ذلك يمتنعون فجأة عن الكلام مع الآخرين ، ويلزمون الصمت، وهذا هو ما نسميه (*بالصمت الاختياري*).

جين : «إنها فتاة صغيرة ولطيفة وهادئة»

بالرغم من أن جين – البالغة من العمر ستة أعوام – كانت فى منتصف العام الأول بالمدرسة ، إلا أنها لم تتفوه بكلمة واحدة مع معلمتها السيدة تومبكينز منذ أن التحقت بالمدرسة ، ولم تهتم السيدة تومبكينز بذلك فى الستة أسابيع الأولى ، حيث كانت جين تبتسم لها ، وتومئ برأسها ، إشارة إلى أنها كانت تفهم ما يقال لها ، وكانت تلميذة هادئة لا تجلب أية مشاكل ، وحاولت السيدة تومبكينز أن تجعل جين تتحدث معها ، إلا أن جين لم تفعل شيئاً سوى الإيماء برأسها ، وأحياناً ما كانت تبتسم أو تتجهم ، وتعجبت السيدة تومبكينز من قدرتها على مواصلة التخاطب دون أن تتفوه جين بأى كلمة ، إلا أنها كانت قلقة بشأن عدم قدرتها على الكلام ، وذات مرة شاهدتها ، وهى تجلس وحدها خلف مجموعة من الأطفال ، وكانت تبدو وكأنها تريد أن تلعب معهم ، ولكنها نادراً ما كانت تفعل ذلك ، وعلى حد قول السيدة تومبكينز ، فإن جين لم تكن تتحدث مع أى من صديقاتها فى الفصل .

فقامت السيدة تومبكينز بترتيب لقاء مع الأخصائى النفسى فى المدرسة ؛ لكى يجلس مع جين ، ويفحص حالتها ، إلا أنه لم يفعل شيئاً أكثر مما فعلته السيدة تومبكينز لتشجيع جين على التحدث ، فقرر أن يستدعى ولى أمرها ، وعندما حضر أبوها وأمها ، أخبرا الأخصائى النفسى بأن جين كانت دائماً فتاة خجول وحساسة ، ولكنها كانت مرحة ؛ وبسبب خجلها هذا ، فإنهما لم يحاولا أن يدخلاها دار الحضانة ؛ لذا فإن هذا العام هو أول عام لها تجلس فى فصل دراسى ، وعندما أُبلغا بأن جين كانت تلزم الصمت منذ دخولها المدرسة ، أصابتها الدهشة! وأخبرا

السيدة تومبكينز بأن چين « لم تكن تكف عن الكلام فى المنزل ، كما أخبرا السيدة تومبكينز بأن چين كانت تحكى لها كل ما يدور معها ، وما يحدث لها فى المدرسة ، وكانت تستمتع بذلك ، فكانت تخبرهما بأصدقائها الذين لعبت معهم ، وعن مدى المرح الذى كانت تشعر به وهى تفعل ذلك .

وقالت أم چين إنها كانت هى نفسها طفلة خجول ، وكانت هادئة جداً أيضاً فى الأعوام الدراسية الأولى لها ، وحتى الآن ، فإنها ترى نفسها سيدة خجول ، وحاولت فى الواقع أن تتغلب على خجلها من خلال مواقف حياتها ، وكانت تواقة إلى أن تتأكد من أن چين لم تكن تعانى من نفس حالتها هذه .

غالباً يعتمد الأطفال على الآخرين فى التحدث نيابة عنهم ، وفى التعبير عن رغباتهم (حقاً ، فإن بعضنا يوكل عنه أحد المحامين لهذا الغرض ، إلا إننا نستطرد قائلين . . . .) وعندما يسيء الأطفال فى تصرفاتهم - ولا سيما إذا ما كانوا إناثاً ، فإننا غالباً ما نطلب منهم أن يظلوا صامتين ؛ لأننا سنعتذر نيابة عنهم ، وربما نشأت حالة الصمت الاختيارى عند چين نتيجة لعدة عوامل وراثية ومكتسبة ، فربما تكون قد ورثت هذا الطبع الخجول من أمها ، مما جعل عندها ميل مسبق تجاه القلق الاجتماعى ، ثم صاحب هذا الميل المسبق ما قام به والديها - بنحو متعمد - لحمايتها عن طريق تمكينهم إياها من عدم التحدث ، والاختلاط بالأطفال الآخرين ، فقد كان قرارهم هذا بعدم إلحاق ابنتهم بدور الحضانة ، مثلاً لحرمانها - بصورة غير مقصودة - من إتاحة الفرصة المبكرة أمامها للتغلب على مخاوفها ، ومن حسن الحظ ، فقد تم اكتشاف المشكلة مبكراً ، وعمل الأخصائى النفسى بالمدرسة ، وبمساعدة والدىّ چين أن يعاونوها ؛ كى تتغلب على حالتها هذه (ولقد رأينا حالات أخرى ظل فيها الأطفال يعانون من هذا الصمت الاختيارى لعدة سنوات دون تلقى أى أنواع من العلاج) .

رهاب المدرسة

غالباً ما يشعر الأطفال بالقلق ، عند بدء دخولهم المدرسة ، بسبب انفصالهم عن والديهم ، بيد أنه فى حالة استمرار الشعور بمشكلة الانفصال هذه لعدة أيام ، فربما يتطور هذا الشعور إلى شىء آخر ، فكثيراً ما يعانى الأطفال من قلق الانفصال ، وغالباً ما يتغلب معظمهم على هذا الشعور ، إلا أننا نجد أنه من بين كل مائة طفل يوجد طفلان ، أو ثلاثة ، لا يمكنهم التغلب على هذا الشعور بالخوف من الانفصال ، فيبكون باستمرار عندما يكونون بعيدين عن والديهم ، أو أنهم يرفضون الذهاب إلى المدرسة تماماً ، وغالباً ما نشير إلى هذا (برهاب *المدرسة*) .

ولكن إطلاق هذا المصطلح ، أو هذا الاسم على هؤلاء الأطفال يُعد خطأً ؛ لأن الأطفال لا يرهبون المدرسة ، بل يخافون من انفصالهم عن والديهم (وهم الأطفال الذين يعانون من مشكلة الشعور بالانفصال) أو أنهم يخشون من الاتصال بالآخرين ممن حولهم (وهم الأطفال الذين يعانون من القلق الاجتماعى (وكلا الشعورين سيسفران عن رغبة الأطفال فى عدم الذهاب إلى المدرسة ، بيد أن العلاج يختلف طبقاً لطبيعة الخوف ، وبالتالى ، فمن الأهمية بمكان أن تعرف السبب الحقيقى وراء مقاومة الطفل للذهاب إلى المدرسة .

ونود أن نضيف نقطة إضافية أخرى فى هذا الصدد وهى : إنه لا ينبغى السماح لأى طفل أن يختار ألا يذهب إلى المدرسة بسبب القلق ، فإذا ما حدث ، وأراد طفلك أن يمكث فى المنزل ، ولا يذهب إلى المدرسة ؛ لأنه خائف ، فينبغى عليك أن تقوم بشيئين ، وهما : أولاً - حاول أن تحدد السبب الحقيقى وراء خوفه ، فإذا كان هذا السبب مبرراً لعدم ذهابه (كأن يكون بسبب العنف ، أو أنه معرض لتهديد أحد الأشخاص ، أو بسبب سوء معاملة المدرس له) فعليك أن تواجه هذا على الفور ، أما إذا كان المبرر غير منطقى (كأن يكون طفلك لديه شعور بالقلق الاجتماعى ، أو أحد الأمور المتعلقة بهذا الخوف أو القلق) فعليك أولاً - أن ترتب ميعاداً لطفلك مع الأخصائى النفسى فى المدرسة .

ثانياً - بمجرد أن تتأكد من أن طفلك ليس معرضاً لأى أذى جسمانى ، فعليك أن ترسله إلى المدرسة فى اليوم التالى على الفور ، وليس بعد أسبوع ، أو ثلاثة أيام ، وسنتحدث عن هذا باستفاضة فى الفصل القادم ، إلا أن هذا الأمر يعد مبدأ هام ؛ لذا أردنا أن نعرضه هنا فى حديثنا .

مضاعفات القلق الاجتماعى
على كل من الأطفال والمراهقين

طبقاً للدراسات القومية الحالية ، فإن حوالى خمسة بالمائة من الأطفال ، والمراهقين فى الولايات المتحدة يعانون من قلق اجتماعى ، وتلك الأعراض التى تطرأ عليهم نتيجة للقلق ، فإن معظمهم يعانى من بعض المشاكل فى مدارسهم ، ومنازلهم ، وفى علاقاتهم .

وبالنسبة للشباب الذين يعانون من القلق الاجتماعى ، فربما يتطور معهم الأمر - بمرور الوقت - إلى المعاناة من عدة مشاكل أخرى ومنها :

* *الوحدة* . يميل الأطفال الذين يعانون من قلق اجتماعى إلى العزلة ؛ لأنه ليس بمقدورهم إقامة شبكة طبيعية من الأصدقاء ، وغالباً ما يكون لدى الطفل - الذى يعانى من القلق الاجتماعى - صديق ، أو صديقان حميمان يعتمد عليهما فى كل اتصالاته الاجتماعية ، بيد أن سبب ترك العائلات لمنازلهم ، وذهابهم إلى العيش فى منازل أخرى ، ويتطلب هذا تغيير مدارس الأطفال ، وتحول اهتماماتهم ، فسيكون من الضرورى إقامة صداقات أخرى ، وهذا أمر صعب بالنسبة للأطفال الذين يعانون من القلق الاجتماعى ، ويزداد الأمر صعوبة إذا ما كبر هؤلاء الأطفال ، وحيث إنه بمقدور الآباء ترتيب مواعيد للعب أطفالهم الصغار (أو ينبغى عليهم أن يفعلوا ذلك) فإنه لن يكون بمقدورهم فعل ذلك فى المراحل الدراسية المتوسطة وما بعدها ، وهى المرحلة التى سيتخلف فيها الأطفال الذين يعانون من قلق اجتماعى عن أقرانهم .

* (*تقدير ضئيل للذات*) . عندما نلعب أو نعمل مع الآخرين، وتسير الأمور بنحو طيب ، فإننا نشعر بثقة فى أنفسنا ، إلا أن هولاء الذين يعانون من قلق اجتماعى ، فإنهم لا يشعرون بمثل هذا الشعور ؛ لأن هذه الفرص محدودة بالنسبة لهم، وغالباً يلومون هؤلاء الأطفال أنفسهم ، على الأشياء التى ليس بوسعهم فعلها ، فهم يرون الأطفال الآخرين يقيمون صداقات ويستمتعون بأوقات مرحة ، لذا فهم يلومون أنفهسم على عدم قدرتهم على فعل ذلك ، وعندما يستمر هذا الشعور ، فإنه يؤدى إلى تقدير ضئيل للذات .

* (*الاكتئاب*) . توضح الدراسات أن المراهقين الذين يعانون من قلق اجتماعى ، سيتعرضون لخطر مشكلة الاكتئاب فيما بعد ، أو فى المرحلة الأولى للمراهقة ، ويعتبر الاكتئاب الذى يصيب الأطفال ، والمراهقين الآن هو أحد اهتمامات الصحة العامة ، ويعد الانتحار هو أحد الأسباب الرئيسية وراء معدل وفيات المراهقين فى الدول المتقدمة ، ويعتبر كل من الشعور بالوحدة ، والتقدير الضئيل للذات ، اللذان ربما يكونا هما نتاج القلق الاجتماعى الذى لم يتم علاجه ، أسباب خطيرة تؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب ، ومن ثم يكون الانتحار .

متى تقلق؟

هل من الصواب أن نقول إنه لو لم يكن الآباء ، أو المدرسون على دراية بقلق الطفل الاجتماعى ، فلن يكون هناك مشكلة ؟ نعم ، وسيكون هذا الرد معقولاً فى معظم الأوقات ، فغالباً ستظهر على الأطفال الذين يعانون من مشكلة القلق الاجتماعى بعض من هذه الأعراض ، التى أوضحناها من قبل ، فإذا لم تكن هذه الأعراض ظاهرة على طفلك ، ويبدو أنه يقيم علاقات صداقة طبيعية ، فإنه من غير المحتمل ، أن تتغاضى هذه الحالة عن صعوبات خطيرة ؛ لأنك مهتم وقلق بشأن مدى الخجل الذى يعانى منه طفلك ؛ فلكى تدرك متى ينبغى عليك أن تقلق ، أجب على الأسئلة التالية :

* هل يتجنب طفلى المواقف الاجتماعية؟
* هل يقضى طفلى معظم وقته بمفرده؟
* هل يعبر طفلى عن شعوره بالوحدة والملل؟
* هل يزداد الأمر سوءاً ، أو أنه يتحسن؟
* هل هناك أفراد فى العائلة يعانون من مشكلة الخجل أو القلق الاجتماعى؟

إذا كانت إجابتك على بعض هذه الأسئلة بنعم ، فينبغى عليك أن تفكر فى السبل التى يمكنك بها مساعدة طفلك للتغلب على خجله ، ويتناول الباب الثانى من هذا الكتاب طرق المساعدة الذاتية للتغلب على القلق الاجتماعى ، ويوضح لنا الفصل الحادى عشر كيفية تطبيق هذه الطرق و موائمتها مع الأطفال والمراهقين ، أما إذا أظهر طفلك رغبته فى عدم البقاء حياً، أو رغبته فى الانتحار، فعليك أن تستعين بأخصائى نفسى على الفور.

هل يتأتى لطفلك التغلب على خجله بمفرده؟

هناك أطفال كثيرون يعانون من الخجل ، بيد أن معظمهم يتغلبون على هذا الخجل دون أى مساعدة خاصة ، حتى إن بعض الأطفال الصغار الذين يعانون من قلق شديد ، يتمكنون من التغلب عليه وحدهم ، دون مساعدة أحد ، ونحن نعلم أن معظم الأطفال يتغلبون على خجلهم ؛ لأنهم يدركون من خلال المواقف المتكررة أنه لا توجد حاجة شديدة إلى الخوف من التحدث أمام الآخرين، بل إنه من مصلحتهم أن يعبروا عن أنفسهم ، وأنه ليس هناك أى متعة فى العزلة والهدوء ، فمن خلال اتصالاتهم اليومية مع أترابهم ومدرسيهم ، ومع آخرين من البالغين ، سيتلاشى قلقهم ، ومخاوفهم.

ولكن هناك بعض الأطفال الذين لا يتمكنون من التغلب على الخجل ، فكيف يتسنى لك أن تعرف أن طفلك واحد من هؤلاء؟ إذا كان هناك فى العائلة من عانى من القلق ، أو الاكتئاب ، فإن الخطر سيتزايد ، فكلما عانى الأطفال طويلاً من مشكلة القلق ، كلما قل احتمال تغلبهم على هذه المشكلة ؛ لذا إذا كان طفلك يعانى من المشكلة عند سن السادسة، واستمرت معه ، وهو الآن فى

سن العاشرة ، وليس هناك أى بوادر تحسن ، أو أنها تزداد سوءاً ، فإن هذا يشير إلى أن هذه المشكلة ستستمر ، فإذا ما كانت هناك بوادر شعور بالإحباط ، أو تقدير ضئيل بالذات ، قد ظهرت بالفعل على طفلك ، فلا تنتظر ، لترى ما إذا كان طفلك سيتغلب على هذا الشعور ، أم لا ، بل عليك أن تتدخل على الفور .

وأخيراً ، فليس هناك طريقة مضمونة لمعرفة ما إذا كان طفلك سيتغلب على خجله ، أم لا ، بيد أن خير نصح أسديه لك ، هو أن تشجع طفلك على السلوكيات الاجتماعية منذ طفولته ، ومثلما يريد معظم الآباء والأمهات أن يعلموا أولادهم السباحة ، فإن معظم الآباء والأمهات أيضاً يريدون مساعدة أطفالهم للوصول إلى درجة عالية من الثقة بأنفسهم فى المواقف الاجتماعية ، فإن خير وقت تقضيه هو الوقت الذى تعلم فيه طفلك هذه الأشياء .

الفصل الخامس

اختيار العلاج الصحيح

إن التغلب على الرهبة الاجتماعية ينطوى عليه التزام صارم بالوقت ، والمجهود ، وفى بعض الأحيان المال . لكى تختار أنسب الطرق بالنسبة لك ، لابد أن تأخذ المعلومات الصحيحة ، وفى ذلك الفصل نقوم بإطلاعك على وجهة عامة على أنماط العلاج المتاحة من خلال الأطباء ، وعلماء النفس ، والأخرين من ممارسى الصحة النفسية .

سوف نتحدث أيضاً عن برامج الاعتناء بالنفس ، وبالإضافة إلى ذلك ، سوف نناقش مزايا وعيوب أنواع العلاج المختلفة .

أخبار حسنة وأخرى سيئة عن العلاج

إن الأخبار الحسنة هى أن هناك اهتمام شديد بعلاج القلق الاجتماعى فى السنوات الحالية ، ونتيجة لذلك أصبح لدى الناس خيارات مختلفة للعلاج عما سبق ، أما الأخبار السيئة ، هى : إنه ربما يكون من العسير أن تجد شخصاً متخصصاً فى علاج القلق الاجتماعى وما يسببه من فوضى داخل مجتمعك ، وحتى عندما تجد شخصاً ما ليعالجك ربما ينصحك / تنصحك ببرنامج للعلاج النفسى ، دون أن يطلعك على معلومات أكثر عن أنماط العلاج الأخرى . إن

هدفنا هو أن نمنحك المعلومات التى تستطيع استخدامها ؛ لتصبح مستهلكاً واعياً لما حولك ، ويكون اختيارك مناسب لك .

نصيحة : قم بتحديد خيارات العلاج

إن العديد من الناس يعانون أثناء طرح الأسئلة من صعوبة إيجاد من يساعدهم للتخلص من القلق الاجتماعى ، و ذلك قد يقودهم إلى عدم سعيهم مطلقاً إلى طلب المساعدة ، وبقيتهم أكدوا أن المشاكل المتعلقة بالضغط العصبى ، القلق والإحباط تدخل ضمن أكثر العوامل شيوعاً التى تؤدى بالناس للسعى وراء العناية الصحية .

عندما تستفسر عن الخدمات المتاحة ، لا يجب أن تعطى كل شخص تاريخاً مفصلاً عن مشكلتك ، أطلب من منسق الخدمات بشركتك أن يبعث لك بالكتيب الخاص بالخدمات التى يقدمها برنامج الخدمة الصحية ، فلو أن الكتيب لم يوفر لك القدر الكافى من المعلومات ، وهناك دائماً رقم تستطيع أنت أو أى فرد بالعائلة أن تتصل به ؛ لتحصل على تفاصيل أكثر . لا تدع البيروقراطية تقف حائلاً دون حصولك على المساعدة .

العلاج النفسى للخجل والقلق الاجتماعى

العلاج بالتخاطب

تحتوى تلك الاقترابات على عميل ومعالج نفسى يعملان معاً ، لابد أن يكون هناك - ولو على الأقل - قاعدة نظرية قوية ؛ لتبين كيف سيقودنا ذلك الحديث إلى تحسين الحالات السالف ذكرها .

دور المعالج النفسى دائماً ما يكون تسهيل عملية تغيير طريقة التفكير ، الإحساس ، السلوك ، أو الاقتراب من المشكلة . ما يحدث أثناء العملية العلاجية النفسية يتباين بشكل ملحوظ معتمداً على نوع العلاج النفسى ، وأحياناً على نمط شخصية المعالج .

هناك المئات من الأنواع المختلفة من المعالجين النفسيين (أكثر من عدد نكهات الآيس كريم التى تنتجها شركة «باسكين روبين») سوف يستغرق ذلك كتابة كتاب بأكمله - كتاب كبير جداً- لوصف أنواع العلاج النفسى الذى يُمارس فى الولايات المتحدة الأمريكية، وكندا، وأوروبا، والدول الصناعية الأخرى.

وربما هناك مجموعة من الكتب التى تصف سمات طرق علاج الأمراض بالتأثير النفسى التى تتم ممارستها فى البلدان والثقافات الأخرى. سوف نركز على مسلك التفكير العادى للعلاج التى ربما تكون قد سمعت عنها، أو قرأت عنها. ليست كل أنواع العلاج متساوية التأثير، ولا يمكنك أن تحكم على مدى كفاءة المعالج مجرداً، ولكن لابد من قياس مدى خبرة، وأوراق أعتماد ذلك المعالج النفسى.

معالجة السلوك المعرفى : إنه نوع من أنواع المعالجة النفسية التى لديها أوسع نطاق علمى لعلاج الفوضى الناتجة عن القلق، وتدعى (CBT) أو معالجة السلوك المعرفى. إن CBT تركز على فهم وتغيير أنماط التفكير المعرفية والسلوكية التى تنطوى عليها مشاكل القلق عندما تغير طريقة تفكيرك، أو سلوكك، يتبع ذلك تغيرات المشاعر، ذلك الاقتراب المستخدم فى التعامل مع المشاكل المتضمنة الألم، والقلق، والخوف الاجتماعى، والاكتئاب، والمشاكل الناتجة عن العلاقات وفساد المحتوى، تم تطوره عبر الأربعين عاماً الماضية. إن معالجة السلوك المعرفى تنطوى على اقترابات تمت تطويرها؛ لكى تعالج مشكلة معينة. حقيقة تم تطور أنماط المعالجة النفسية التى تعالج الاضطراب الناتج عن القلق، ومن ضمنه القلق الاجتماعى. استخدام معالجة السلوك المعرفى لعلاج القلق يملى على المعالج أن يقيم مشكلة العميل، ويقوم بتوعية العميل عن المشكلة، ويتعاون مع العميل؛ لتطوير استراتيجيات تساهم فى تخطى أفكار القلق، الأعراض النفسية، والسلوك القلق، أو المضطرب.

إن معالجة السلوك المعرفى تحتوى على عناصر مختلفة، وهذا أمر شائع. إن تلك العناصر محددة، حيث تسعى إلى تنفيذ التغييرات المطلوبة فى عدد محدود من الجلسات، تلك ميزة من مميزات معالجة السلوك المعرفى، حيث إن الفوائد

غالباً ما تظهر أثرها خلال أسابيع ، أو شهور ، وليس سنين . إن التكاليف- طبقاً لذلك- أقل منها عندما يكون العلاج لمدة أطول .

طبيعياً أن الوقت الفعلى ، والتكلفة الفعلية سوف تحدد (طبقاً لمدى صعوبة المشكلة) بالنسبة للرهاب الخاطف ، فإن العلاج ربما يستغرق من ثلاث إلى ست جلسات ، أو جلسة واحدة طويلة المدة ، أما المشكلة الأكثر تعقيداً : اضطراب الرهاب الاجتماعى العام ، فيستغرق علاجه ما بين ١٠ إلى ٢٠ جلسة .

إن معالجة السلوك المعرفى لابد أن تنطوى على قراءة المشكلة والاحتفاظ بسجلات عنها فى الفترة ما بين مواعيد الجلسات ، وأداء الواجبات المنزلية التى من خلالها تتم عملية العلاج ، إن الممارسة هى قلب وروح عملية معالجة السلوك المعرفى . إن اكتساب المهارات يتم أثناء جلسات المعالجة النفسية ، ولكن تتم تلك الممارسة بشكل مستمر خارج نطاق الجلسات ، كلما تمارس تلك المهارات ، تتحسن حالتك للأفضل ، وذلك ؛ لأن معالجة السلوك المعرفى تعلمنا مهارات للتعامل مع القلق ، فمن يبلى بلاءً حسناً فى تعلم تلك المهارات وممارستها ، يمكنه استخدام تلك المهارات عندما يعاوده القلق ، بعبارة أخرى ربما تمنحنا معالجة السلوك المعرفى فوائد لا نهاية لها ، تلك هى ميزة إضافية لمعالجة السلوك المعرفى عن المعالجة بالدواء .

يمكنك أن تشارك فى معالجة السلوك المعرفى من خلال المعالجة الفردية ، أو المعالجة الجماعية ، أو برنامج مساعدة النفس (انظر الباب الثانى) .

المعالجة النفسية الجماعية (IPT) : إنه نوع من أنواع العلاج بالتخاطب التى تركز على العلاقات ، لقد أضحت المعالجة النفسية الجماعية أكثر شيوعاً لعلاج الاكتئاب والمشكلات المتعلقة به . إن النظرية التى تقبع خلف المعالجة النفسية الجماعية هى أن جذور الاكتئاب تكمن فى الصعوبات التى تواجهها العلاقات .

ويمكن للناس أن يحسنوا كفاءة تلك العلاقات ، أثبتت معالجة السلوك المعرفى كفاءتها فى علاج السلوك والتخفيف من الاكتئاب المرضى ؛ لأن الأشخاص الذين يعانون من الخجل والقلق الاجتماعى ، غالباً ما يكون لديهم

مشكلات شخصية . كان من المقترح أن تقوم معالجة السلوك المعرفى بمساعدتهم فى تخطى المشاكل . إن بعض الأبحاث المبدئية مبشرة بالخير، ولكن لا يسعنا القول بأن معالجة السلوك المعرفى لم تصل لدرجة الكفاءة التى تؤهله لعلاج القلق الاجتماعى .

نصيحة : ضع المعالجة النفسية فى عين الاعتبار

إن عملاءنا المصابين بالقلق غالباً ما ينتابهم الخوف عندما نقترح عليهم أن يحضروا البرنامج الجماعى ، ولكن يتحول الأمر للأحسن ، وليكون ميزة تحمد للعلاج الجماعى، حيث يسمح للناس أن يزيدوا من ثقتهم بأنفسهم ، وتنطبع فى أذهانهم استراتيجيات بعينها عندما يواجهون المواقف الاجتماعية فى الحياة الفعلية .

افترض أن هناك سيدة تخشى الماء، ولكنها تود أن تتعلم السباحة ، ربما تتلقى درس تعليم السباحة من المدرب وهى داخل غرفتها ، وذلك من خلال مشاهدتها لشرائط الفيديو ، ومناقشة الحركات اللازمة للسباحة ، ويمكن لتلك السيدة أن تنزل إلى حمام السباحة عند الجزء الضحل منه ، وتتدرب فى الماء، أى طريقة تظن أنها الأفضل ؟ إن العمل على تخطى القلق الاجتماعى من خلال مجموعة يشبه تعلم السباحة فى الماء.

المعالجة النفسية التدعيمية : إنها نوع من المعالجة شائع الاستخدام ، ويسمى بذلك أو باسم الاستشارة التدعيمية ، وكما يبدو الاسم ، فإنه يوضح دور المعالج النفسى، حيث يساند العميل فى تعليمه كيفية التعامل مع ضغوط الحياة، وحل المشكلات، وفى أوقات ما ، فإن المعالج النفسى يفترض أن يتبوء دوراً فعالاً ، وتوفير النصح ، وطرح الاقتراحات . لايوجد الكثير من الجهد الموجه لفهم الأسباب التاريخية المفضية لتلك الأعراض المرضية ، وبدلاً من ذلك، يقوم المعالج النفسى بمساعدة العميل على حل المشاكل التى تواجهه فى الحياة

الحالية ، أحياناً ما يقوم المعالج النفسى بتوفير الدعم العاطفى لمساعدة العيمل؛ ليتخطى أوقات الأزمة ، إن المعالجة النفسية التدعيمية هى نوع من المعالجة المرنة تهيء العميل بأن تتم مساعدته بم توكل له من مهام، بغض النظر عن الصعوبات المصاحبة.

نحن لسنا على دراية بالدراسات التى تظهر المعالجة النفسية التدعيمية بأنها تساعد على تخطى الخجل ، أو القلق الاجتماعى. إن انطباعنا هو أن العديد من الناس قد وجدوا المعالجة النفسية التدعيمية مفيدة للتعامل مع مشاكل الحياة - التى بعضها ربما يكون متعلقاً بشكل مباشر بالقلق الاجتماعى ، والبعض الآخر غير متعلق به.

التحليل النفسى والمعالجة النفسية ذات التوجه التحليلى

كان التحليل النفسى واحداً من أول الأنماط المتعلقة بالمعالجة النفسية ، أغلبنا قام بمشاهدة أفلام الرسوم المتحركة الساخرة من التحليل النفسى التقليدى ، حيث يسترخى المريض على كرسى وثير ومن خلفه المعالج النفسى يدون الملاحظات . إن التحليل النفسى التقليدى يقوم على أن المحلل يفسر أحلام المريض وألفاظه ، ويرشد المريض؛ لكى يفهم سبب قلقه ، أو قلقها.

إن النظرية التى تكمن خلف ذلك النوع من العلاج، غالباً، ما تنبع من كتابات سيجموند فرويد ، كارل جانج ، أو تلاميذهم . القليل من المسؤولين عن الصحة النفسية يستخدمون الآن التحليل النفسى التقليدى ، ولكن لازال بعضهم يتسمر فى استخدام نوع من المعالجة النفسية ذات التوجه التحليلى التى تنطوى على نفس الأسس الخاصة بالمبادئ والاعتقادات النظرية.

لايوجد دليل علمى قاطع يُقر بأن المعالجة النفسية ذات التوجه التحليلى ذات فائدة بالغة لعلاج الخجل ، أو القلق الاجتماعى ، ذلك لا يعنى أن تلك المعالجة تفيد فى شىء، إلا إنها لم تطوى ذلك النوع من المشاكل، لقد واجهنا العديد من المرضى المصابين بالقلق الاجتماعى الذين قضوا فترات زمنية طويلة (قد تستغرق عدة سنين - وتكلف الكثير من الدولارات) فى المعالجة النفسية ذات

التوجه التحليلى . غالباً ما نسمع المصابين يرددون أن العلاج ساعدهم على التخفيض من حدة القلق الاجتماعى لديهم .

المعالجة النفسية للحقيقة الفعلية

المعالجة النفسية للحقيقة الفعلية (VRT) قد أظهرت مؤخراً الكثير من الفوائد عند استخدامها فى علاج قطاع من مشاكل الرهاب . عندما تقوم بعلاج الرهاب المؤقت- على سبيل المثال - فإن العميل يجلس داخل «جهاز الحقيقة الافتراضية» حيث يحاكى نظرة وإحساس قائد الطائرة عندما تكون الطائرة محلقة فى الجو . فبالضبط ، فإن العميل يجلس آمناً على مقعد مثل ذلك الموجود بالطائرة (معتمداً على النظام ، المقعد ربما يهتز ؛ لكى يحاكى ذلك الاضطراب بالطائرة) وهناك نظارات المحاكاة التى تقدم صورة واقعية لبيئة الطائرة النفاثة ، التى غالباً ما تكون بقدرة ٣٦٠ درجة ، وسماعات الأذن تمد العميل بخلفية صوتية لقعقعات محركات الطائرة ، وذلك عندما يقرر قائد الطائرة بأن يقوم بعملية إقلاع ، أو هبوط ، أو يعلم بوجود رعد بالسماء ، أو ما شابه ذلك ، أغلب العملاء يقرون بأن المحاكاة هى أمر قريب جداً من الواقعية . إن اجتياز دورة المعالجة النفسية للحقيقية الفعلية للرهاب الخاطف يتطلب من ٦ إلى ١٠ جلسات ، بتوجيه المعالج النفسى .

إن المعالجة النفسية للحقيقة الفعلية لم تصبح بعد شائعة الاستخدام ، ولكن سوف يتغير ذلك فى السنوات المقبلة . لقد نجحت المعالجة النفسية للحقيقة الفعلية فى علاج أمراض الرهاب الخاطف ، حيث تم تطوير أنظمة حديثة لمحاكاة المواقف التى تثير القلق ، ومن ضمنها الخطاب العام . بغض النظر ما إذا كان ذلك مفيداً لعلاج الرهاب وأشكال القلق الاجتماعى الأخرى ، فذلك لم يصبح أمراً قاطعاً .

أشكال أخرى من المعالجة النفسية

بينما يُستخدم الافتراض فى علاج القلق والرهاب ، فنحن لسنا على دراية بأى دراسة توضح كفاءة المعالجة النفسية لعلاج القلق الاجتماعى .

إن التغذية الاسترجاعية أحد أنواع المعالجة النفسية المفترض أن تعالج القلق والرهاب .

إن التغذية العكسية الحيوية تنطوى على استخدام الأساليب التى تمنح الناس معلومات عن كفاءة الوظائف النفسية لديهم .

يمكن أن تكون التغذية العكسية عن التوتر العضلى ، سرعات ضربات القلب ، وذبذبات المخ . يمكن للشخص أن يستخدم أسلوباً معيناً مثل الاسترخاء ؛ لكى يقلل نسبة الاستثارة .

هناك بعض الدراسات ، وأغلبها تم طرحها منذ عدة سنوات مضت وتوصلت إلى أن التغذية العكسية الحيوية قد تساعد على التحكم فى الأنواع المختلفة من القلق والرهاب . من أحد النقائص المأخوذة على أسلوب التغذية الحيوية العكسية هو أنها تستلزم آليات باهظة الثمن والتى ليست شائعة الاستخدام .

أغلب المواقف قد أوضحت مدى كفاءة ذلك الأسلوب عن أسلوب تدريب الاسترخاء الذى لا يلزمك إلا شريط تسجيل ، أو جهاز عرض الأسطوانات المدمجة ، ولذلك ، لا نعتبر التغذية العكسية الحيوية علاجاً منفرداً للقلق الاجتماعى .

نصيحة : تحقق من خيارات العلاج قبل اتخاذ القرار

يمكن أن تجد شخصاً فى المنطقة التى تقطنها متخصصاً فى مشاكل القلق ، لا تنزعج من السؤال على الخدمات التى يقدمها ذلك الشخص .

إنه أمر متفق عليه أن تتحرى عن نوع العلاج الذى يتم تقديمه من حيث التكلفة المالية ، عدد الجلسات المطلوبة ، وإذا لم يرغب المعالج فى أن يجيبك تلك الأسئلة المنطقية المتعلقة بالخدمة والتكلفة ، فكن حريصاً عندما تتعامل مع ذلك الشخص .

العلاج ربما يساعد فى الإقلال من القلق الاجتماعى والخجل الشديد . إن بعض الأدوية ربما يكون مفيداً فقط عندما يمر بموقف عصيب (الخطاب العام ، أو اللعب بآلة موسيقية ما أمام المتفرجين) بينما هناك أدوية أخرى أكثر إفادة لعلاج القلق الاجتماعى العام (ذلك النوع الذى يحدث على نطاق واسع خلال المواقف الاجتماعية ، وغالباً ما تكون تلك المواقف التى تنطوى على اتصالات بالآخرين)

وإليك بعض أنواع العلاج التى استخدمت لعلاج القلق الاجتماعى :

* بيتا بلوكرز Beta Blockers مثل اندرال Anderal أو تيورمين Te-normin

* بنزوديازبينز Benzodiozepines مثل إكسانكس Xanax أو كلونوبين Klonopin

* مضادات الإحباط SSRT مثل لوڤاكس Luvax أو باكسيل Paxil

* مضادات الإحباط الأخرى مثل إفكسور Effexor أو نارديل Nardil

* العقاقير العشبية مثل كافاكافا Kava kaca

إن إحدى المميزات المتعلقة بالعلاج هى أن العديد من الأطباء اعتادوا استخدام ذلك العلاج فى حالات أخرى مثل الإحباط ، وكذلك قد تم تدعيمهم بالعديد من خطط التأمين الصحى ؛ حيث إن بعض المعالجات النفسية ربما لا توجد بين تلك الخطط ، ذلك يجعل علاج القلق الاجتماعى متوفراً للعديد من الأفراد ، الذين لن يتم شفاؤهم إلا عن طريق ذلك العلاج . إن عيوب العلاج تنطوى على احتمال حدوث أعراض جانبية ، والحقيقة هى أن فعالية العلاج تدوم مادمت تتناول الدواء ، وسوف نراجع استخدام العلاج الخاص بالقلق الاجتماعى بالتفصيل فى الفصل العاشر .

لقد انتشر بشكل واسع العلاج بمساعدة الذات، حيث يكون ليس من الضرورى أن توجد مساعدة مباشرة من طبيب، أو معالج أصبح الناس يسعون بأن يكونوا مسؤولين عن عافيتهم، إضافة إلى ذلك، فإن الاتجاه إلى مساعدة الذات أصبح يكلف أقل من زيارة متخصص.

إن برامج مساعدة الذات المتعلقة بالخجل والقلق الاجتماعى، كثيراً ما تكوْن ناجحة، ولهذا ألفت ذلك الكتاب.

الباب الثانى والثالث من الكتاب يطرح عليك برنامج الخطوة بخطوة، حيث يحطم قفص الرهاب الاجتماعى.

نصيحة: لو أنك مذعور من التحدث فى الأماكن العامة، لا تحاول أن تتحدث فى الأماكن الخاصة، انضم إلى المجموعة.

هناك مؤسسات عديدة تعمل فى مجال مساعدة الناس على أن يكونوا أكثر ارتياحاً عندما يتخاطبون، خطاب عام.

إحدى تلك المؤسسات تدعى «توست ماسترز الدولية»، التى تم تأسيسها مع بداية تكوين أول ناد لتوست ماسترز المنشأ فى كاليفورنيا عام ١٩٢٤. اليوم تملك أندية فى أكثر من ستين دولة. الكثير من الأندية توفر الإفطار، والغداء، وأمسيات العشاء، بتكلفة زهيدة، بالإضافة إلى دفع رسوم العضوية السنوية، تم إنشاء توست ماسترز؛ لتوفير مكان تدعيمى للأعضاء؛ حيث يستطيعون تطوير مهاراتهم بأن يقيموا اجتماعات، ويلقوا خطبهم ارتجالياً، أو بأن يعدوها مسبقاً.

إن الأعضاء المأمول انضمامهم يحضرون جلسة أو جلستين؛ لكى يقرروا إذا كان سيطيب لهم النادى، أم لا.

عندما تحضر الاجتماع الأول ، يتم تقديمك إلى الأعضاء الآخرين ، وليس من المفترض أن يتم شيء آخر ، وبعدما تصبح مألوفاً مع المجموعة ، يتم دعوتك للمشاركة بشكل أكثر فعالية . عقب لقاءات قليلة ربما تشارك- على سبيل المثال- فى أن تلقى الكلمة الافتتاحية للعرض الذى سيقوم به أحد أعضاء النادى الآخرين .

إن توست ماسترز الدولية توفر لك المعلومات عن كيفية التمهيد لما سيقال ، وأداء ما هو غير ذلك من التزامات الخطاب العام . عندما تكون مستعداً ، فابدأ فى العمل على تطوير مهاراتك الخطابية ، بداية من خلال العروض المختصرة ، ثم تدريجياً من خلال الخطب الأكثر طولاً . إن المتحدثين يتلقون تعليقات تعقب كل عرض ، وذلك تأكيداً على النقد الإيجابى والاقتراحات الخاصة بالتطوير . إن فرصة التدريب المتكرر فى المواقف الخطابية ، وتلقى الاقتراحات ، وردود الأفعال البناءة ، والسير فى خطوات متئدة ، يمنحك خبرة تعلم ملاءمة ؛ لكى تتحرى عن أندية توست ماسترز فى منطقتك ، ابحث فى دليل التليفونات المحلى الخاص بك ، أو قم بزيارة موقعم على الإنترنت www. Toost-masters. org.

التدريب الدولى للتخاطب (ITV) تلك المؤسسة شبيهة بتوست ماسترز ، لقد بدأ عملها كبرنامج للسيدات ، ولكنه الآن يخدم الرجال أيضاً . تحرى دليل التليفون المحلى ، أو قم بزيارة موقعهم على الإنترنت www. itcintl. org .

لو لم تكن إحدى هذه المؤسسات متاحة حيث تعيش ، قم بالتحرى عن التسهيلات التعليمية المحلية الخاصة بالدورات المتعلقة بالخطاب العام . تذكر أن مواجهة المواقف المخيفة من خلال خطوات تدريجية بتدريب مستمر أنه أمر ضرورى ؛ لكى تزيد من ثقتك بنفسك . عديد من الناس الذين يبدأون الدورات وهم يعانون من القلق الشديد عند الخطاب العام ، وينتهون من تلك الدورة ، وهم مستمتعون بإلقاء الخطاب العام .

إن علاج واحد لا يلاءم الجميع ، بينما برنامجنا لمساعدة الذات ، يمكنه مساعدة كل شخص فى التغلب على كل من الخجل والقلق الاجتماعى ، بعض الأشخاص ربما يحتاجون علاج إضافى . إذا كنت واحداً من هؤلاء الأفراد ، لا تشعر بالإحباط . عديد من الناس اكتشفوا أنهم يحتاجون إلى علاج ؛ لكى يؤدوا خطابهم على أكمل وجه ، بينما يوجد آخرون محتاجين لمساعدة المعالجين .

إن الكتب الخاصة بمساعدة الذات غالباً ما تعطى انطباعاً بأن كل الناس يستطيعون أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم ، وإن لم يستطيعوا ، فإنهم لم يحاولوا قدر استطاعتهم ، ذلك ليس أمراً حقيقياً . لقد شاهدنا أشخاصاً على قدر عال من الطموح ، يستخدمون برامج مساعدة الذات - وتتحسن حالتهم - ولكن هذا ليس كافياً ، فلازال ذلك الأمر يحدث وعندما يحدث ، نقوم بتشجيع ذلك الشخص أن يضع فى اعتباره الطرق العلاجية الأخرى خاصة العلاج النفسى .

ماذا عن المزج بين طرق العلاج منذ البداية؟

حيثما ينتهى المطاف بالناس المطاف إلى الاحتياج إلى مزيج من العلاج ، أتكون تلك فكرة حسنة بأن تبدأ فى اتباع ذلك الأسلوب ؟ لا ننصح بذلك فى الغالب ، أغلب الناس يحسنون الأداء عندما يستخدمون مساعدة الذات وحدها ، أو باستخدام العلاج النفسى ، أو CBT فقط ، فاستخدام طريقة علاجية إضافية فى البداية سوف تكون إهداراً للوقت والمال .

نحن ننصح باستخدام أسلوباً تتبعى كبديل ، ومن خلال ذلك نحن نعنى أن تبدأ باستخدام إحدى طرق العلاج ، ولتبدأها بداية قوية ، ولتستند إلى ما وصلت إليه من تحسن قبل أن تضيف أسلوباً علاجياً آخر . قد تبدأ مستخدماً برنامج مساعدة الذات الموصوف فى ذلك الكتاب على وجه المثال ، ستجد أن البرنامج قد أفادك ، ولكن لاتزال بعض المواقف ، حيث القلق خارج نطاق السيطرة ، ربما تحتاج لمساعدة المعالج ؛ لكى تتخطى تلك الصعوبات المتفاقمة

عقب عدة جلسات ، ربما تصل أنت ومعالجك إلى نتيجة نهائية بأن ذلك العلاج ليس كافياً ، يمكنك حينذاك أن تلجأ إلى طبيب بشرى يصف لك علاجاً .

إن المعلومات ضئيلة ؛ كى نستطيع أن نتنبأ بمن له قابلية أن يستجيب لنمط بعينه من العلاج ، ولذلك فالمعالجون الممارسون للصحة النفسية لابد أن يختاروا أفضل أنواع العلاج لعملائهم . نعتقد أن الأمر يصبح معقولاً بالقدر الكافى بأن تبدأ باستخدام أقل أنواع العلاج تكلفة وإعاقة - مثل برنامج مساعدة الذات - ويتبعه استخدام المعالجة النفسية عند الضرورة ، وقد تضيف لتلك المعالجة ، العلاج الطبى إذا لزم الأمر .

ماذا عن البدء بالعلاج الدوائى؟

لا يوجد علاج بدون آثار جانبية - حتى المعالجة النفسية لا تستطيع أن ترى الناس - وكذلك الحال بالنسبة للعلاج الدوائى . غالباً ما تكون الآثار الجانبية ضئيلة ، أو على الأقل يمكن تجاهلها (انظر الفصل العاشر)

ولكن احتمال حدوث آثار جانبية يضحى أحد الأسباب التى تفضى بالشخص إلى تفضيل برنامج مساعدة الذات ، أو CBT قبل استخدام العلاج الدوائى .

وعلى الجانب الآخر ، فأحياناً ما يجب عليك أن تذهب للطبيب (حيث يكون طبيباً للعائلة متمكناً وخبيراً فى التعامل مع مشاكل الصحة النفسية) ويبدأ العلاج الدوائى مبكراً من خلال برنامج علاجى . أمثلة لتلك الأحيان التى يجب حينها أن تذهب للطبيب مثل كونك محبطاً للغاية ولا تستطيع التركيز ، أو أن لديك مشاكل فى كيفية الفصل بين الحقيقة والخيال (أن تسمع أصواتاً على سبيل المثال) أو أن تراودك أفكار بأن تلحق الأذى بنفسك ، أو تقتل نفسك ، أو غيرك . لو أنك تمر بتلك الأعراض ، فإنك تحتاج لمساعدة شخص متخصص . برنامج مساعدة الذات ليس كافياً حينذاك!

ماذا لو أن طبيب العائلة اقترح عليك تناول العلاج الخاص بالقلق الاجتماعى؟ بدأ العلاج الدوائى مبكراً من خلال البرنامج العلاجى ، فربما

تتحسن بعض الصعوبات المصاحبة للقلق الاجتماعى (مثل حالة الإحباط) ربما يسهل عليك الأمر أن تبدأ العلاج مبكراً أفضل من أن تتأخر فى البدء به .

نصيحة : اجعل علاجك يكون فى صالحك

لازال العلاج الكلى للقلق الاجتماعى أمراً غير مألوف لدى عديد من الأطباء ، ومع هذا فلديهم بعض المعرفة عن أنماط علاج القلق ، ذلك يحدو الطبيب أن يصف الدواء دون أن يخبرك ماذا ستفعله ؛ لتزيد من تأثيره ، خاصة على المدى البعيد . إنه أمر هام أن تتذكر أن الدواء سوف يسرى مفعوله مادمت تتناوله ، ولكن عندما تقلع عنه يتوقف تأثيره تدريجياً . إن الأدوية لا تعالج من القلق الاجتماعى ، بالرغم من أنها قد تقلل بالقدر الكافى من حدة المواقف التى تمر بها وأنت فى حالة قلق شديد . انتهز الفرصة - بينما أنت منتظم فى تناول الدواء - عرض نفسك على مواقف عصبية قدر ما تستطيع (سنعرض الكثير عن ذلك الموضوع فى الباب الثانى) كلما تمارس ذلك الموضوع أثناء تناولك للدواء ، تزداد ثقتك بنفسك ، كلما تزداد ثقتك بنفسك ، فبالضرورة سوف تنخفض حدة القلق الاجتماعى لديك .

الباب الثانى

كيف تساعد نفسك للتغلب
على الخجل والقلق الاجتماعى

ثلاث خطوات للتغلب على القلق الاجتماعى

من الضرورى أن تقوم بثلاثة أشياء للتغلب على القلق الاجتماعى :

١ - أن تدرك نمط القلق الذى تعانى منه .

٢ - أن تغير تفكيرك فى المواقف المثيرة للقلق .

٣ - أن تغير سلوكياتك المثيرة للقلق .

إذا تعهدت باتباع تلك الخطوات الثلاث ، فسوف ينخفض معدل قلقك الاجتماعى بصورة مثيرة ، أما بالنسبة لأى نوع من البرامج ؛ لكى يكون ناجحاً- سواء أكان اعتماداً على الذات أو علاجاً فردياً ، أو جماعياً - يجب عليك أن تضعه فى أولى اهتماماتك ، والخطوة الأولى هى أن تُجرى قراءات سريعة للبرنامج (ليس عليك أن تقوم بالتدريبات خلال المرة الأولى) ثم تُحدد هل أنت مستعد للالتزام به ، فلو أنك مستعد لذلك ، فإن الخطوة القادمة هى أن تتبع هذا البرنامج وتقضى وقتاً فى القيام به كل يوم لمدة شهرين ، أو ثلاثة أشهر ، وهذا الالتزام هام وقد يتطلب منك أن تقلل - على الأقل مؤقتاً- من نشاطاتك الأخرى .

لقد كان لدينا شك فى أول الأمر بشأن مقدرة الكتب المؤلفة على الاعتماد على النفس فى التعامل مع القلق، ولكن هذا الشك تغير بمجرد أن أخبرنا بعض الأشخاص عن تجاربهم فى استخدام تلك الكتب، ولقد التقينا مراراً وتكراراً بالأفراد الذين عانوا من مشكلة القلق الخطيرة لسنوات، ولم يدركوها إلى أن قاموا بقراءة كتاب، أو مقال فى مجلة عن تلك المشكلة، وأمكنهم فى ذلك الحين إيجاد العون والمساعدة. إننا نذكر سيدة جاءت تطلب العون للتعامل مع المخاوف والفوبياوات Phobias، وكما ناقشنا تاريخ تلك المشكلة، ذكرت تلك السيدة أن المشكلة كانت متفاقمة بشدة قبل قراءتها لكتاب « الشعور بالخوف على أى حال» الذى ألفه الدكتور سوزان جيفرز، فقد أعطاها هذا الكتاب المعلومات التى مكنتها من التغلب على تلك المشكلة، ثم جاءت هذه السيدة إلى برنامجنا فيما بعد بحثاً عن سنوات أخرى من العون.

وطبقاً لتلك التجارب نوصى دائماً بدراسة الاعتماد على النفس ومواد تربوية ذات جودة عالية لعدة سنوات. وتبرز لدينا التجربة التالية.

لقد تطوع جيم بدراسة؛ لتقييم برنامج مساعدة الأفراد فى التغلب على القلق الاجتماعى، إن قلق جيم الاجتماعى قيد أداءه فى مواقف العمل وحياته الاجتماعية؛ حيث إنه كان قلقاً بشدة بشأن تحدثه فى اجتماعات العمل، وكانت دعوته لشخص ما على موعد مثيرة لقلقه، لدرجة أنه كان نادراً ما يحدد موعداً مع أحد.

كان جيم مشغولاً، ومن الصعب عليه أن ينظم وقتاً مناسباً لمقابلتنا، وأخيراً التقينا به، وأعطيناه الكتاب وكتاب التدريبات، المستخدمان فى هذا البرنامج، وأخبرناه بموعد ومكان الجلسة الأولى، وعندما التقينا به بعد ذلك بأربعة أشهر كجزء من تقييم البرنامج، توقعنا أن يخبرنا بأنه كان مشغولاً لدرجة أنه لم يحل المشكلة، وكنا مندهشين من قصته.

قام جيم بقراءة الكتاب فى اليوم الذى أعطيناه له ، وبدأ فى تطبيق مبادئ هذا البرنامج فى حياته اليومية ، وتمكن من ملاحظة التقدم الذى كان يحققه ، وقبل مرور فترة طويلة ، استجمع شجاعته ، للالتحاق بدورة تدريبية فى الكوميديا فى أحد نوادى الكوميديا المحلية ، وبعد مرور عدة أشهر ، اشترك جيم فى تدريب التخرج - عشرة دقائق على خشبة المسرح أثناء ليلة «الميكرفون المفتوح» ، يمكنك أن تشعر بمدى سعادته لما أحرزه من تقدم ، وكانت اجتماعات العمل فى ذلك الوقت أكثر سهولة ، وكان جيم يخطط للشروع فى تحديد مواعيد مع الآخرين .

وقد يكون العديد منا مندهشاً الآن من إمكانية القيام بذلك فى أحد نوادى الكوميديا (بما فيه نحن أنفسنا) وقد كنا مذهولين من مدى التقدم الذى أحرزه جيم بنفسه ، ونلاحظ أن الأفراد الذين يلتزمون بالقيام بهذا البرنامج كل يوم ويمارسون اجراءاته فى حياتهم اليومية يستفيدون كثيراً من برامج الاعتماد على النفس ، فلو أنك تشعر بعدم استطاعتك القيام بهذا الالتزام ، أو لو أنك تقوم بعمل جاد فى هذا البرنامج لمدة شهرين وأحرزت تقدماً محدوداً ، فإن المعرفة التى تكتسبها ، سوف تعينك على حل تلك المشكلة فى المستقبل ، وعلى أية حال ، فإننا نحثك للسعى وراء مساعدة احترافية (انظر الفصل الرابع)

إدراك نمط القلق الاجتماعى الذى تعانى منه

إن القلق هو العاطفة الإنسانية الطبيعية التى تحفز البشر (والحيوانات قد تعلق الأمر بها) لكى يظلوا آمنين ، ومن أحد مظاهر نظام القلق الوقائى هو استجابة المقاومة ، أو المقاومة ، فعندما تواجه خطراً ، فإن جسدك يستعد آلياً لحفظ الذات ؛ حيث إنك تُعد نفسك ؛ لمواجهة ما يهاجمك (مقاومة) أو لكى تهرب (مقاومة) . والجزء الذى نحن بصدده فى هذا النظام الوقائى هو أن تصمد أمام أى موقف خطير ؛لكى تجذب انتباه الآخرين ، ولابد أنك رأيت أرنباً ، أو غزالاً يثبت فى موضعه عندما يشعر بوجود بشر - المفترس المحتمل - حول المكان ،

وفى بعض المواقف الاجتماعية المثيرة للضغط النفسى، يجد بعض الأشخاص أنفسهم متصلبين، وغير قادرين على قول أو فعل أى شىء.

بما أن الاستجابة للقلق تتعلق بالعديد من أجهزة الجسم التى تعمل فى نمط متناسق ، فمن المفيد أن تأخذ فى الاعتبار المظاهر المفضلة للاستجابة ، وفى الصفحات التالية سنتناول أنظمة ثلاثة تتعلق بالاستجابة للقلق، ألا وهى ردود الفعل البدنية المتعلقة بالقلق ، والأفكار، والسلوكيات المثيرة للقلق .

ردود الفعل البدنية المتعلقة بالقلق

غالباً ما تصبح واعياً بالقلق من أول وهلة ، وذلك بملاحظة ردود الفعل البدنية ، فقد تلاحظ أن قلبك ينبض بشكل أسرع ، أو أن وجهك يتورد خجلاً، وقد يتزايد مستوى النشاط فى معدتك وفى بقية جهازك المعوى ، ويسبب ذلك اضطراباً فى معدتك، أو شعوراً بالحاجة إلى التخلص من فضلاتك ، وقد يفرز جسدك العرق بصورة مفرطة ، وكما أن مستوى التهيج البدنى يتزايد ، فإنك تصبح مراقباً بصورة خاصة لعلامات الخطر ، أو التهديد ، وقد تشعر أيضاً بأن بدنك يخدعك ، ويُصعب عليك عملية التغلب على القلق ، فالأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعى قد يكونون قلقين بشكل خاص بشأن الأعراض التى قد لاحظها الآخرون كتورد الوجه ، والعرق الزائد، وارتجاف البدين، واضطراب المعدة ، وإليك الأمثلة التالية :

ميشيل : « لا أستطيع تحمل هذه المعدة المزعجة»

إن ميشيل راقصة أدركت أن معدتها تحدث أحياناً أصواتاً صاخبة فى المواقف الاجتماعية مما يجلب لها الإحراج ، وبدأت فى تجنب الاحتفالات والحفلات الموسيقية ، وإذا كان لديها تجربة الأداء (تجربة تخضع فيها لتقدير مدى براعتها فى الأداء) فإنها كانت تمسك حقيبة الرقص الخاص بها فوق معدتها وتجلس بالقرب من الباب بعيداً عن

الآخرين ، وكان تحديد المواعيد بالنسبة لميشيل شيئاً صعباً ، وكذلك أيضاً الاجتماعات مع الأصدقاء ، ولكن ميشيل ناضلت وقاومت تلك المشكلة ، حتى لم تعد معدتها تحدث ضجيجاً بصورة متكررة .

نانسى : « أتمنى ألا يتورد وجهى من الخجل »

كانت نانسى ذات شعر أشقر وبشرة بيضاء ، وكانت تعانى لسنوات بسبب ميلها إلى تورد الوجه خجلاً عندما تجرى حديثاً مع أحد ، وحاولت نانسى التغلب على تلك المشكلة بتجنب المواقف الاجتماعية ، وكانت تفضل ألا تتناول الغداء ، أو تأخذ راحة ؛ لاحتساء فنجان من القهوة مع زملائها فى العمل ، كما أن نانسى فكرت فى التقدم لطلب ترقية ، ولكنها صرفت النظر عن ذلك ؛ لأنه قد يضطرها إلى حضور اجتماعات أكثر .

ستيف : « إن إفراز العرق بغزارة شىء محرج للغاية »

إن ستيف كان يعيش مع والديه ، وكان لديه القليل من الأصدقاء ، ولاحظ أن المواقف الاجتماعية صعبة بالنسبة له ؛ لأنه متى كان عليه أن يختلط بالآخرين ، فإن العرق يتصبب باستمرار من تحت ذراعيه ، ومتى كان حدوث ذلك ممكناً ، فإنه كان يرتدى قميصاً قطنياً سميكاً ؛ لكى يخفى البقع المبتلة تحت ذراعيه ، وتلك الحالة تقيد من اختياراته الوظيفية ؛ حيث إنه لن يقوم بمهام وظيفة يضطر فيها إلى ارتداء قميص خاص بالعمل .

بالنسبة لكل من ميشيل ونانسى وستيف يكون رد الفعل البدنى للقلق هو الجزء الأكثر اضطراباً من الاستجابة (سوف نناقش بالتفصيل استراتيجيات التوافق مع الأعراض الجسمانية) أما بالنسبة للآخرين ، فيكون المكون السيكولوجى للقلق أسوأ .

الأفكار المثيرة للقلق : إنك تكون كما تعتقد فى نفسك

تخيل أنك فى يوم الجمعة الساعة الخامسة والربع ، وأنك تلقيت رسالة صوتية تفيد بأن هناك خطأ فى إحدى مهماتك فى المشروع الذى تم منذ شهرين ، وتم تحديد موعد لمناقشته فى اجتماع يوم الاثنين صباحاً ، وليس هناك فرصة لاكتشاف المشكلة قبل الاجتماع ، وأنك قد تركت فريسة للقلق خلال فترة نهاية الأسبوع .

فما الأفكار التى تراودك ؟ من المحتمل أن تفكر فى المهام الماضية وتحاول أن تتذكر أى هذه المهام قد ترتبط بها هذه المشكلة ، وتتساءل فى نفسك ما الأسئلة التى سوف يطرحونها عليك فى الاجتماع ، وهل ستكون قادراً على إجابة تلك الأسئلة بينما أنت قلق بشأن تأثير تلك المشكلة على مستقبلك فى الشركة ، وعندما تفكر فى تلك الأشياء ، فإن القلق يمور فى جسدك ، وينتابك الشعور بارتفاع حرارتك ، وينبض قلبك بسرعة ، وتشعر باعتلال فى المعدة ، وتكون طوال فترة نهاية الأسبوع عاجزاً عن التركيز عندما تحاول القراءة ، أو مشاهدة التليفزيون ، وتصبح طريح الفراش عندما تزعجك الأفكار من جراء تلك المشكلة ، وحتى عندما تحاول أن تنام .

بالإضافة إلى تلك الأعراض البدنية المفضية للاعتلال ، فهناك ثمة مظهر من مظاهر القلق هو ما تكفر فيه عن الموقف ، وعندما تدرك أن هذا الموقف صعب ،

أو ينطوى على التهديد ، أو مثير للقلق ، فإن هذا التقييم لن يؤثر فقط على تجربتك أثناء التفاعل مع الآخرين ، ولكنه يؤثر أيضاً على إدراكك له قبل وبعد الحدث أيضاً .

قبل أى موقف قد يتميز تفكيرك بالقلق التوقعى - يحدث القلق واقعياً قبل الموقف- عما سيحدث ، وشكوك بشأن قدرتك على التعامل معه ، قد تتخيل ظهور الموقف بصورة سيئة وشعورك بالإحراج والمهانة ، وأن تلك الهموم تكون غالباً تطفلية ، بمعنى أنها تراودك عندما تحاول التفكير فى شىء ما ، وإليك بعض الأمثلة من الأفكار المثيرة للقلق قبل أى صدام اجتماعى ينطوى على التحدى :

* ماذا أفعل إذا تورد وجهى خجلاً (عرقت ، ارتعشت) أثناء الاجتماع ؟
* ماذا أفعل إذا لاحظ الآخرون أننى منفعل ؟ وماذا سوف يعتقدون عنى ؟
* ماذا أفعل إذا أصبح عقلى غير قادر فجأة على تذكر أى شىء وكنت غير قادر على الرد على الأسئلة ؟
* ماذا أفعل إذا اعتقد الآخرون إننى أحمق عند استماعهم لما أقول ؟
* ماذا أفعل إذا اعتقد الآخرون إننى لست مختلفاً عن الجميع ؟

أثناء أى موقف : قد يصل مستوى القلق إلى ذروته عند بداية التفاعل ، أو قد يتزايد تدريجياً ، وربما يكون التركيز صعباً ، فبدلاً من الإنصات إلى ما يقوله الآخرون ، قد تركز انتباهك على الأفكار المثيرة للقلق وردود الأفعال البدنية ، وإليك بعض الأفكار المثيرة للقلق أثناء أى موقف :

* متى سيبدأ الاجتماع ؟ أتمنى أن ينتهى سريعاً ؟
* إن هذا الشخص يبدو غاضباً ، فهل هو غاضب منى ؟
* ماذا يعتقد الآخرون فيما بعد ؟
* هل سوف يقول أحد أشياء تضايقنى ؟

بعد أى موقف : تشعر عادة بالارتياح ؛ لأنك قد انتهيت من هذا الموقف ،

ويتناقص لديك غالباً مستوى الأعراض البدنية ، ومع ذلك بعد الراحة الأولية تتحول أفكارك نحو كيفية التعامل مع هذا الصدام ، وعندما تكون فى حالة معاناة من القلق ، يكون غالباً تقييمك لأدائك سلبياً ، وهذه بعض الأفكار السلبية بعد أى موقف :

* لابد أنهم لاحظوا أننى كنت منفعلاً .
* ماذا أعتقد الآخرون عنى ؟ أظن أنهم اعتقدوا أننى أحمق تماماً .
* إننى أجعل من نفسى سخرية .
* إنهم يعتقدون أننى غير كفء .
* إنهم لا يودون إقامة أى علاقة معى فى المستقبل .

إن تلك الأفكار السلبية قبل وأثناء وبعد المواقف الاجتماعية تزيد من القلق ، وسنوضح بالتفصيل فى الفصول فيما بعد كيفية تغيير التفكير السلبى الذى يزيد من القلق .

السلوكيات المثيرة للقلق:

الخطط التكيفية التى قد تحدث ضرراً أكثر من النفع

هناك سلوكيات معينة تعتبر شعاراً للقلق الاجتماعى ، والاثنان الأكثر شيوعاً من هذه السلوكيات هما : سلوك التجنب ، وسلوك الهروب .

إن سلوك التجنب يبدو عندما تحاول الابتعاد عن المواقف التى تجعلك قلقاً ، وهذا السلوك يكون خطة نافعة عندما يبعدك عن المواقف المحفوفة بالخطر ، كأن تتنزه فى منتصف الليل فى حديقة .

ولكن عندما يكون إدراكك لأى هذه المواقف يكون خطيراً ، وينبغى تجنبه مشتملاً على حشود اجتماعية وحلقات تعليمية واجتماعات عمل ، فلم تعد هذه خطة تكيفية ، وعند تلك النقطة يسيطر سلوك التجنب على كل حياتك ، ويعوقك أيضاً عن تعلم أساليب جديدة لمناهضة القلق الاجتماعى والتغلب على تلك المشكلة .

إن العرض الشائع الآخر للقلق هو سلوك الهروب الذى يتضمن إغفال المواقف المثيرة للقلق، فلو أنك تعانى عند التحدث مع نوعيات معينة من الأشخاص ، فإنك قد تلجأ إلى الهروب، وذلك بالتفوه بكلمات قليلة ، ثم تتعذر بأنك مضطر للرحيل؛ لأن لديك عمل لابد أن تتمه ، ولو أن جو الحفلات يجعلك قلقاً ، قد تهرب بالتظاهر بأن لديك حالة أسرية طارئة، ثم تغادر الحفلة بعد عشر دقائق من وقت وصولك .

هناك سلسلة من السلوكيات التى يستخدمها الناس؛ للتوافق مع القلق الاجتماعى ، فهل هناك أى من تلك السلوكيات مألوف لديك؟

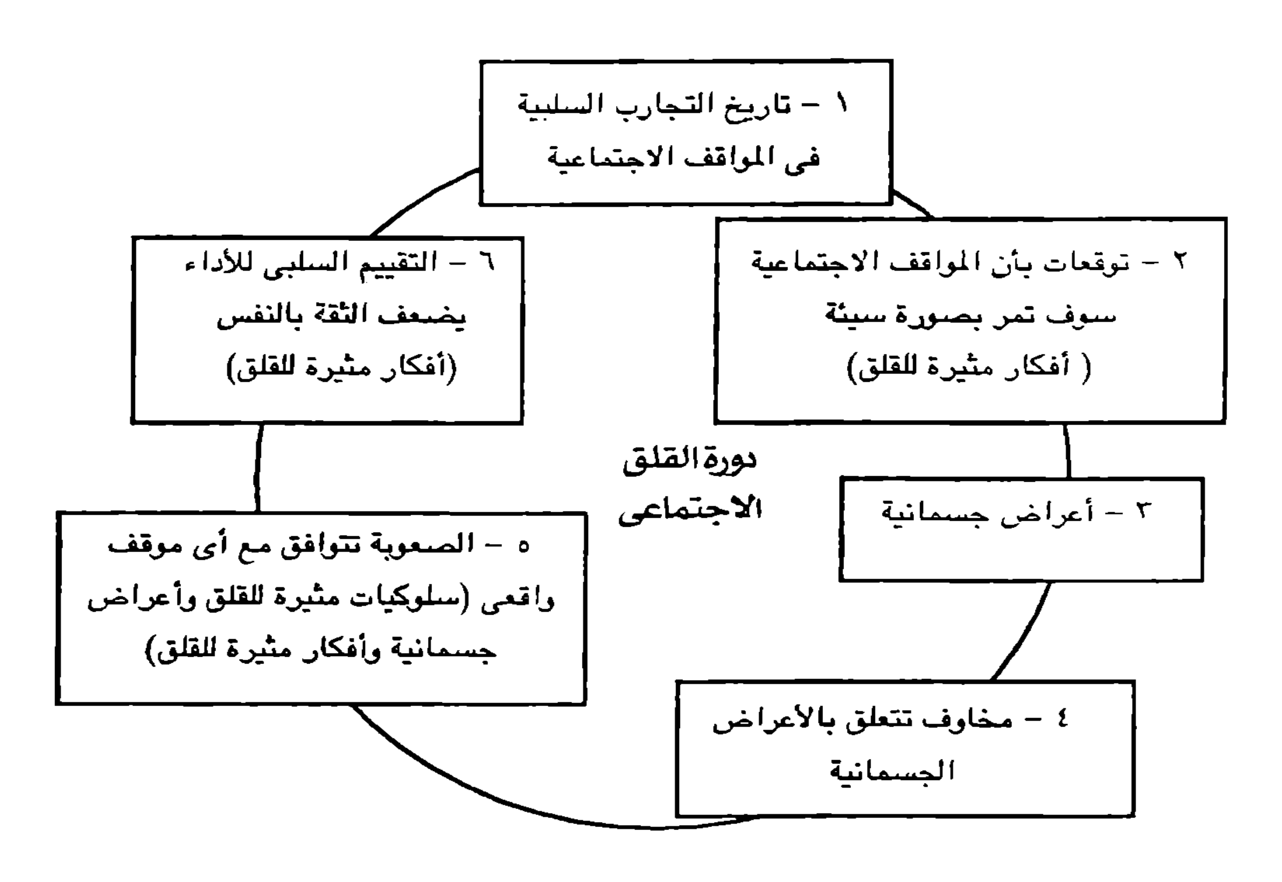
* أن تظل قريباً من صديق حميم (أو زوجك) فى أى اجتماع والاعتماد على هذا الشخص للقيام بمعظم الحديث .
* أن تظل فى مكان واحد فى أى اجتماع محاولاً التحدث مع شخص ، أو اثنين، مع عدم الاختلاط بالآخرين .
* أن تظل فى المطبخ فى أى حفلة، وتساعد فى إعداد الطعام، أو أعمال التنظيف .
* أن تتناول قليلاً من زجاجات العصير قبل الذهاب إلى الحفلة؛ لتناول العشاء ، ثم تتناول أكثر قليلاً عندما تصل إلى مكان الحفلة .
* أن تذهب إلى دورة المياه مراراً وتكراراً؛ للابتعاد عن الآخرين .
* أن تقضى ساعات؛ للتدريب على دقيقتين؛ لتناول نخب الزفاف .

سوف يتعرف معظمنا على بعض هذه السلوكيات كسلوكيات استخدمناها فى بعض مراحل حياتنا . إننا لم نعانى كثيراً عند التفكير فى هذه القائمة؛ لأننا استخدمنا كل تلك الأساليب بأنفسنا .

تجميع ردود الفعل البدنية والأفكار والسلوكيات معاً

يمكننا عندما نتحدث عن الأنظمة الثلاثة التى يتضمنها القلق - ردود الفعل البدنية والأفكار والسلوكيات - كلاً على حده، ولكنها فى الواقع تعمل معاً،

وكـل نظـام يتـأثر بالأنظـمـة الأخـرى ، فـأفكـارنا عـن المـواقف التى تنطوى على التـحـدى تؤثر على ردود فـعلنا البـدنيـة ، وردود فـعلنا البـدنيـة تؤثـر على أفكارنا ، وبالمثل فإن سـلوكنا يتأثر بكل منها ، وبدوره يؤثر فيهـما ، وهذا موضح فى شكل ١ - ٦ .



شكل ٦ - ١ دورة القلق الاجتماعى

وصف تجربتك الشخصية للقلق الاجتماعى

إن تكميل أوراق العمل من شكل ٦ - ٢ إلى شكل ٦ - ٤ سـوف يساعدك ؛ لكى تصبح واعياً بأعراض قلقك ، وإنك سوف تسـتخدم هذه المعلومات فيما بعد لتطوير الخطط التكيفية ، إننا نحثك للانطلاق ، ووضع علامات لإجاباتك فى الكتـاب - ولا تُجب فى رأسك فقـط ؛ حيث إن وضع علامات للإجـابات

التى تختارها يسهل لك الرجوع **إلى استجاباتك** وفحصها من أجل العمل الذى سوف تقوم به فيما بعد . لو **أنك تفكر** فى احتمال **إعطائك** هذا الكتاب لشخص آخر فيما بعد ، استخدم **قلماً رصاصاً** ، **أو** انسخ الصفحات فوتوغرافياً ، **ومع ذلك** ، فمن الأفضل أن تشترى **منا كتباً** أكثر من أجل أصدقائك :

اعراض القلق الاجتماعى

فى المواقف الاجتماعية **الصعبة** : **ما** مدى **ضيقك** من الأعراض الجسمانية التالية ؟ ضع علامة صح فى المربع **المناسب**

	مطلقاً	قليلاً	بشكل متوسط	كثيراً	بشكل مفرط
احمرار الوجه خجلاً					
الشعور بتورد الوجه ساخن جداً					
الشعور بالبرودة الشديدة					
إفراز العرق					
الارتعاش والارتجاف					
المعدل السريع لضربات القلب					
ألم بالصدر ، أو اعتلال معدة مضطربة وغثيان					
جفاف الفم					
الشعور بضرورة الذهاب لدورة المياه					
الإغماء الدوار ، أو عدم التوازن					

	مطلقاً	قليلاً	بشكل متوسط	كثيراً	بشكل مفرط
فقدان الحس أو الإحساس بوخز خفيف					
صعوبة التنفس					
صعوبة البلع والشعور بالاختناق					
أحاسيس غير واقعية					
الشعور بالعجز عن الحركة جسمانياً					
عجز العقل عن التفكير					
صعوبة التركيز					
العضلات المتوترة أو المرتعدة					
أشياء أخرى					

شكل ٦ - ٢ ورقة عمل توضح أعراض القلق الاجتماعى

فى المواقف الاجتماعية الصعبة ، ما مدى ضيقك من الأفكار المثيرة للقلق؟

	مطلقاً	قليلاً	بشكل متوسط	كثيراً	بشكل مفرط
لن أعرف ما أقول					
سوف يعجز عقلى عن التفكير					
سوف أتلعثم عند التفوه بكلماتى					
سوف أرتكب أخطاءً عندما أتكلم					
لن أكون بارعاً جسمانياً					
سأفعل شيئاً ما يعرضنى للإحراج					
سوف يلاحظ الآخرون إننى منفعل					
سوف يراقبنى الآخرون أو يحملقون فىّ					
سوف يكون لدى الآخرين انطباعاً سلبياً تجاهى					
انفعالى سوف يضايق الآخرين					

شكل ٦ - ٣ ورقة عمل توضح الأفكار المثيرة للقلق

الرجوع إلى استجاباتك وفحصها من أجل العمل الذى سوف تقوم به فيما بعد . لو أنك تفكر فى احتمال إعطائك هذا الكتاب لشخص آخر فيما بعد، استخدم قلماً رصاصاً ، أو انسخ الصفحات فوتوغرافياً، ومع ذلك من الأفضل أن تشترى منا كتباً أكثر من أجل أصدقائك :

أعراض القلق الاجتماعى

فى المواقف الاجتماعية الصعبة : ما مدى ضيقك من الأعراض الجسمانية التالية ؟ ضع علامة صح فى المربع المناسب

	مطلقاً	قليلاً	بشكل متوسط	كثيراً	بشكل مفرط
احمرار الوجه خجلاً					
الشعور بتورد الوجه ساخن جداً					
الشعور بالبرودة الشديد					
إفراز العرق					
الارتعاش والارتجاف					
المعدل السريع لضربات القلب					
ألم بالصدر ، أو اعتلال معدة مضطربة وغثيان					
جفاف الفم					
الشعور بضرورة الذهاب لدورة المياه					
الإغماء					
الدوار ، أو عدم التوازن					

	مطلقاً	قليلاً	بشكل متوسط	كثيراً	بشكل مفرط
فقدان الحس أو الإحساس بوخز خفيف					
صعوبة التنفس					
صعوبة البلع والشعور بالاختناق					
أحاسيس غير واقعية					
لن يرغب الآخرون فى الاقتراب منى					
لن يحب الآخرون الطريقة التى أبدو عليها					
سوف يعتقد الآخرون إننى أحمق					
سوف يعتقد الآخرون إننى هادئ للغاية					
سوف يعتقد الآخرون إننى ممل					
لن يحبنى الآخرون					
شىء آخر					
شىء آخر					
شىء آخر					
شىء آخر					
شىء آخر					

شكل ٦ – ٣ أعراض القلق الاجتماعى

المواقف التى أتجنبها

ما مدى اجتنابك للمواقف الاجتماعية التالية؟

	مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
القيام بالاتصال بالأعين مع شخص لا أعرفه					
التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس					
التحدث أمام مجموعة صغيرة من الناس					
كونك فى بؤرة اهتمام الآخرين					
حضور الحشود الاجتماعية بشكل عام					
الذهاب إلى الحفلات					
تناول الطعام أمام الناس					
التحدث إلى أشخاص ذوى سلطة (المشرف، المدرس)					
التحدث إلى شخص أنجذّب إليه					
إعادة البضائع إلى المحلات					
الكتابة أمام الآخرين					

	مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
مشاهدة شخص لى أثناء قيامى بشىء ما					
طرح أى سؤال فى حجرة الدراسة أو فى الاجتماع					
دعوة فرد من العائلة لزيارة منزلى					
دعوة فرد ليس من العائلة لزيارة منزلى					
الاتصال تليفونياً بشخص لا أعرفه جيداً					
الاتصال تليفونياً بشخص أعرفه جيداً					
طلب بعض المعلومات من شخص ما					
عدم الاتفاق مع شخص ما					
شىء آخر					
شىء آخر					

شكل ٦ - ٤ ورقة عمل توضح التجنب الاجتماعى

بما أنك تخطط للتغلب على قلقك ، فمن المهم أن تبدأ بالتفكير فى أهدافك . يجد العديد من الأشخاص أنه من الصعب التفكير فيما يودون الحصول عليه من الحياة ؛ لأنهم لا يمكنهم تخيل المعيشة دون القيود التى يضعها القلق ، فهم لا يمكنهم رؤية العسل بسبب وجود النحل (أو شىء كهذا) وفيما يلى بعض الأمثلة فى مدى تدخل القلق فى أهدافنا :

* إنك تود أن تقول شيئاً فى الاجتماع أو فى فترة احتسائك لفنجان من القهوة ، ولكنك خجول لدرجة أنه لا يمكنك إبداء أى تعليق .
* إنك تود أن تلتحق بالمدرسة فى الفترة الليلية ، ولكنك لا تستطيع أن تتخيل كونك مستريحاً فى حجرة الدراسة .
* إنك تود أن تحصل على وظيفة أفضل ، ولكنك لا تستطيع تخيل قيامك بمتطلبات الوظيفة الجديدة .
* إنك تود تكوين أصدقاء أكثر أو علاقة عاطفية (أو كليهما) ولكنك لا تستطيع تخيل كيفية الشروع فى ذلك .
* إنك تود أن تأخذ فترة إجازة ، ولكنك لا تستطيع تخيل السفر فى الطائرة ؛ وذلك بسبب خوفك من الطيران (أو بـ Oaps كلمة أخذت من الخوف من الطيران سوف يكون لدينا الكثير عن ارتكاب الأخطاء فيما بعد) .

إن تحديد الأهداف سوف يبقيك متحمساً للتغلب على القلق ، وللشروع فى هذه المهمة من المهم أن تضع مخاوفك جانباً ، وتتخيل حياة لا يعوقها الخوف ، ويمكنك أن تشعر بالقلق فيما بعد بشأن كيفية توصلك إلى أهدافك وأحلامك ، ولكن الآن ركز على تحديد تلك الأهداف والأحلام .

فى نهاية هذا الفصل سوف تجد ورقتين للأهداف - أحدهما عينة مكتملة والأخرى غير مكتملة . اقرأ التعليمات بعناية ، وامكث بعض الوقت تتخيل كيف ستكون حياتك إذا أمكنك تحقيق أهدافك ، وتلك الأهداف تنقسم إلى ثلاثة إطارات زمنية : أهداف طويلة الأجل (هى الأهداف التى قد تستغرق أكثر

من سنة أو اثنين لتحقيقها) وأهداف متوسطة الأجل (هى الأهداف التى يمكن تحقيقها فى حوالى سنة واحدة) وأهداف قصيرة الأجل (هى الأهداف التى يمكن تحقيقها خلال القليل من الشهور).

وبما أنك تختار الأهداف فى كل نطاق ، فكن محدداً وواقعياً قدر الإمكان ، ولقد أدرجنا أمثلة قوية وأخرى ضعيفة ؛ لإرشادك . قم باحتواء بعض الأهداف التى تربط التغلب على القلق بمواقف اجتماعية تنطوى على التحدى ، ومع ذلك لا تقيد نفسك بتلك الأهداف ؛ لأن هذا سوف يعطيك نظرة غير متوازنة عما تأمل تحقيقه . اصنع لنفسك عدة نسخ من ورقة الأهداف ؛ كى تسمح للأفكار المختلفة أن تتبادر إلى ذهنك أولاً ، ثم أجرى بعض التغيرات لتنقيح قائمة أهدافك أثناء استمرارك فى العمل على تحقيقها .

تحذير : تجنب فقط التفكير فى أهدافك

* تجنب الإغراء لجعل هذا تدريباً عقلياً بشكل صارم ، دون كتابة كلماتك على الورق . إن تكميل ورقة الأهداف ، وكتابة الأفكار سوف يساعدانك على الالتزام بالعمل بثبات ؛ للتغلب على المشكلات .
* هناك فكرة واحدة تراود العديد من الأشخاص عند بداية تفكيرهم فى تحديد الأهداف وهى « ماذا أفعل إذا حددت هدفاً لا يمكننى تحقيقه؟ هل سيراودنى الشعور بالفشل؟»

تذكر أن ذلك عبارة عن تدريب للاضطراب العقلى ، وفى مجرى الحياة سوف نفكر جميعاً فى أهداف لن نحققها ، ولو أن الحياة تسير على مايرام ، فإننا سنضع بعض الأهداف جانباً ؛ لتحديد أهداف أخرى ، ومن الطبيعى أيضاً أن نغير أهدافنا قدر حركتنا وتقدمنا فى الحياة ، وهذه الأهداف تساعدنا على توجيه أفكارنا وأفعالنا ، حتى ولو أن تلك الأفكار والأفعال تتغير بمرور الزمن ، وإذا لم تفكر إلى أين تذهب فى تلك الحياة ، فلا تندهش إذا لم تصل إلى شىء .

ابدأ فى التفكير فى أهدافك طويلة الأجل . ما الذى كنت تتمنى أن تفعله فى حياتك إذا لم تكن قلقاً اجتماعياً ؟ ما الوظيفة التى تود القيام بها ؟ أين تحب أن تعيش ؟ هل تبلى بلاءً حسناً فى المدرسة ؟ أين تذهب فى أيام إجازتك ؟ ما الهوايات الجديدة التى بدأت تمارسها ؟ هل تقيم علاقات مع أصدقاء جدد؟ هل تقيم علاقات رومانسية أكثر ، أو تعمل على توطيد العلاقات الحالية؟ أطلق العنان لخيالك .

اعمل على أن تكون قائمة أهدافك محدودة وواقعية ، إننا جميعاً نريد أن نكون سعداء وأن نعيش بأقل قدر ممكن من القلق ، ولكن هذه أهداف عامة ، فأنت تحتاج إلى أهداف محددة ترشدك نحو أهدافك الأكثر شيوعاً ، وهناك مكان خال من أجلك ؛ لكى تدرج خمسة أهداف طويلة الأجل ، ولكن تمتع بالحرية فى كتابة العديد من الأهداف قدر ما تستطيع أن تفكر . أحضر ورقة بيضاء وتمتع بتخيل حياة جديدة .

مثال قوى : « خذ إجازة فى فصل الشتاء تذهب فيها إلى جزر الباهاما كل عامين» هذا مثال قوى ؛ لأنه محدد وواقعى - يمكنك أن تذكر بالضبط ما تود فعله ، وسوف تعرف متى قمت به .

مثال ضعيف : « كن سعيداً ولا تشعر بالقلق مرة أخرى»

هذا مثال ضعيف وذلك لسببين . الأول- إنه ليس محدداً ولا واقعياً - كيف تستطيع أن تذكر ذلك عندما تكون قد حققته بالفعل؟ ما عليك أن تفعل ؛ لكى تكون سعيداً ؟ والثانى - إن القلق شيء طبيعى وجزء مفيد من الحياة الذى يعانى منه الجميع من حين لآخر ، فمن المستحيل أن تتوقع حياة خالية تماماً من القلق ، ومن ناحية أخرى ، إنه من الواقعى أن تعيش حياة يعتبر القلق فيها شيئاً ثانوياً .

أهداف متوسطة الأجل

هناك أهداف يمكنك أن تتخيل تحقيقها فى العام القادم ، وقد تكون تلك الأهداف خطوات فى الطريق إلى أهدافك طويلة الأجل ، وقد تكون أنشطة يتم تجنبها بسبب القلق ، أو الخجل الزائدين ، وأكرر لك مرة أخرى ، كن محدداً وواقعياً .

مثال قوى : ابدأ دورة تعليمية فى علم المصطلحات الطبية فى جامعة ويلسون فى الربيع » .

هذا مثال قوى ؛ لأنه محدود وواقعى - فهو يؤكد ما تريد دراسته وأين تخطط لدراسته - وقد يدفعك هذا المثال نحو هدفك طويل الأجل للحصول على وظيفة ممتعة . إن صياغة الهدف تصف ما يجب عليك القيام به ؛ لتحقيق هذا الهدف ويسهل تحديد الزمن الذى تم فيه ذلك .

مثال ضعيف : « ارجع إلى المدرسة »

هذا المثل ضعيف ؛ لأنه ليس محدداً بالقدر الكافى ، فأى مدرسة تعنى؟ وما الدورة الدراسية التى تريد أن تأخذها ؟ ومتى تخطط للقيام بذلك؟ إننا غالباً لا نحاول السعى وراء تحقيق أهداف مبهمة .

أهداف قصيرة الأجل

هناك أهداف يمكنك العمل على تحقيقها خلال الثلاثة أشهر القادمة ، وقد ترغب فى أن تأخذ أحد أهدافك متوسطة الأجل ، ثم تغيره ؛ لكى يمكنك أن تبدأ فى العمل على تحقيق أجزاء منه بطريقة صحيحة . فكر على الأقل فى ثمانية أهداف قصيرة الأجل ، يمكنك البدء فى العمل على تحقيقها خلال الثلاثة أشهر القادمة . تأكد من تحديد الأهداف التى سوف تقربك من أهدافك متوسطة الأجل ، اجعل أهدافك قصيرة الأجل محددة وعملية .

أمثلة قوية

« خذ دورة الـ تاي تشى Tai Chi فى المركز الاجتماعى الشهر القادم»

« تناول طعام الغداء مع ستيف فى حدائق بيترو»

« اطرح سؤالاً فى اجتماع هيئة العاملين فى العمل»

هذه عبارة عن أمثلة قوية ؛ لأنها طيعة بالقدر الكافى للقيام بها على الفور ومحددة بالقدر الكافى ؛ لذلك أنت تعرف ما ينبغى عليك أن تفعله ومتى كان عليك القيام بذلك .

أمثلة ضعيفة

« مارس بعض التدريب»

« اذهب إلى أى مطعم»

« تحدث كثيراً ولا تشعر بالانفعال»

هذه عبارة عن أمثلة ضعيفة ؛ لأنها ليست محددة بالقدر الكافى . فما نوع التدريب الذى ترغب فى القيام به ؟ وأين ستقوم به؟ وما اسم المطعم الذى تود الذهاب إليه؟ أترغب فى الذهاب بمفردك أم مع شخص آخر ؟ فى أى الأماكن تود أن تتحدث؟

ومرة أخرى إن هدف عدم الشعور بالانفعال هدف غير واقعى ، لو أنك مصمم على أن يحدد نجاحك بعمل الأشياء دون أى قلق ، فإنك من المحتمل أن تشعر بالفشل . إن القيام بالأشياء رغم القلق والتمكن من الأحاسيس يعتبر أهداف أكثر معقولية ، وكلما حققت تلك الأهداف ، كلما تناقص مستوى القلق مع الممارسة المستمرة .

قبل أن تملأ ورقة أهدافك ، افحص العينة فى شكل ٦ – ٥ ولاحظ الأهداف المحددة والواقعية ، وارجع أيضاً إلى ورقة العمل فى شكل ٦ – ٤ ثم راجع المواقف التى يتم تجنبها ، اعتبر البقاء فى تلك المواقف على أنه أهداف ممكنة ، ثم دون بعضها فى ورقة أهدافك شكل ٦ – ٦ .

الآن املأ ورقة أهدافك ، ثم احتفظ بتلك الورقة بعد ملئها ؛ لأنك ستراجع أهدافك بشكل متكرر ، أثناء عملك فى البرنامج .

نصيحة : قم بوضع أهداف طموحة

تذكر أن تضع أهدافاً كما لو أن الخجل والقلق لم يتدخلا فى نشاطاتك ، ولاتدع قلقك يمنعك من وضع الأهداف الهامة بالنسبة لك فى قائمة .

عينة

ورقة الأهداف **التاريخ** ٦ ابريل ٢٠٠٢

أثناء تكملتك لتلك الورقة لا تفكر فقط فى أهدافك للتغلب على متاعب القلق ، ولكن فكر أيضاً فى أهدافك للفترة الباقية من حياتك - مهنتك ، وحياتك الأسرية على سبيل المثال

بعد أن تضع أهدافك فى قائمة رتبها من الأصعب فالأصعب

أهداف طويلة الأجل	الترتيب من ١ إلى ٥
١ - *أنهى مرحلة العزوبية*	٢
٢ - *أغادر مدينة ماريانى فلوريدا*	٥
٣ - *أنتقل إلى الريف*	٣
٤ - *أراجع مسار مهنتى وأبدأ فى الارتقاء بمهاراتى*	١
٥ - *أتعلم التزحلق على الجليد*	٤

أهداف متوسطة الأجل (سنة واحدة)	الترتيب من ١ إلى ٥
١ - *آخذ دورة تعليمية جامعية فى الربيع*	١
٢ - *إجازة لمدة أسبوع واحد إلى ڤانكوفر - الصيف*	٤
٣ - *آخذ دورة دراسية فى التحدث فى التجمعات العامة*	٢
٤ - *التحق بقاعة للتدريبات الجسمانية مع الموسيقى فى جمعية الشبان المسلمين*	٣
٥ - *أذهب بانتظام إلى مباريات كرة القدم مع أصدقائى*	٥

أهداف قصيرة الأجل (ثلاثة أشهر) الترتيب من ١ إلى ٨

	الترتيب
١ - *أذهب لأخذ فترة راحة لاحتساء فنجان من القهوة مع مايك واليك*	٨
٢ - *أطرح أسئلة فى اجتماع هيئة العاملين فى العمل*	٢
٣ - *أذهب لتناول العشاء مع العائلة على الأقل مرة كل شهر*	٤
٤ - *أتناول العشاء مع صديق في محل الـ روستيد كاو*	٦
٥ - *أذهب إلى الحفلة مع الأصدقاء وأمكث هناك حتى الواحدة صباحاً*	١
٦ - *أقوم باتصال بالأعين مع المشرفة عندما أتحدث إليها*	٣
٧ - *أدعو كلاً من جودى وريتشارد على العشاء .*	٥
٨ - *أتصل تليفونياً بأليسون ، وأطلب منها أن تقابلنى؛ لاحتساء فنجان من القهوة معاً*	٧

شكل ٦ - ٥ عينة من ورقة الأهداف

ورقة الأهداف **التاريخ** ــــــــــــــ

أثناء تكملتك لتلك الورقة ، لا تفكر فقط فى أهدافك للتغلب على متاعب القلق ، ولكن فكر أيضاً فى أهدافك للفترة الباقية من حياتك - على سبيل المثال ، مهنتك وحياتك الأسرية .

بعد أن تضع أهدافك فى قائمة ، رتبها من الأصعب فالأصعب .

الترتيب من ١ إلى ٥

أهداف طويلة الأجل

١ –
٢ –
٣ –
٤ –
٥ –

الترتيب من ١ إلى ٥

أهداف متوسطة الأجل (سنة واحدة)

١ –
٢ –
٣ –
٤ –
٥ –

الترتيب من ١ إلى ٧

أهداف قصيرة الأجل (ثلاثة أشهر)

١ –
٢ –
٣ –
٤ –
٥ –
٦ –
٧ –
٨ –

شكل ٦ – ٦ ورقة الأهداف

الفصل السابع

التغلب على الأفكار المثيرة للقلق

إن التفكير السلبى هو جوهر القلق الاجتماعى ، وإن تعلم كيفية تغيير أنماط هذا التفكير السلبى يتطلب تدريباً متواصلاً ، ولكن يمكن لهذا العمل أن يحدث انخفاضاً مفاجئاً فى معدل القلق ، وفى هذا الفصل سوف نناقش مظهرين للتفكير المثير للقلق - مركز نشاط أفكارى ومحتوى تلك الأفكار

مركز نشاط افكارى

الوعى المفرط بالذات : بول

كان بول رجلاً يبلغ من العمر ٣٠ سنة ، التحق بكلية الطب بعد أن عمل لسنوات عدة كمبرمج كمبيوتر ، وقد كان الالتحاق بهذه الكلية هو هدفه فى هذه الحياة . لقد كان بول يعانى من مشكلة القلق الاجتماعى طوال حياته ، وكان يجد فى العديد من مناقشات المجموعات الصغيرة فى كلية الطب معاناة كبرى بالنسبة له .

كان بول يعانى من الوعى المفرط بذاته ؛ حيث إنه كان يصل مبكراً إلى

حجرة الدراسة ؛ لكي يستحوذ على مقعد قريب من الباب وبعيد عن المحاضر، وكان يفضل أن يكون عند أحد جوانب المنضدة الكبيرة ، وكان بول قلقاً باستمرار أثناء وجوده في حجرة الدراسة . هل كان بول كثير الحراك على مقعده لأنه كان منفعلاً ؟ كيف كان عليه أن يضع يديه وذراعيه ؟ كيف كانت تبدو تعبيرات وجهه وابتسامته بالنسبة للآخرين؟ هل كان يعتقد الآخرون أنه تحدث كثيراً ، أو أنه لم يتحدث بما فيه الكفاية؟ هل كان يلاحظ الطلبة والمحاضرون مدى انفعاله ؟ كان يبدو أن بعض الطلبة الآخرين قلقين أيضاً ، فهل كانوا كذلك؛ لأنه جعلهم ينفعلون ؟ كان بول أكبر سناً من معظم الموجودين معه ، فهل هذا يسبب انطباعاً سلبياً ؟ وبدأ يعتقد في ضرورة انسحابه من هذا البرنامج (كلية الطب) وتخليه عن حلمه .

إن الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من الوعى بالذات يقضون قدراً كبيراً من الوقت مركزين اهتمامهم بأنفسهم أكثر من العالم المحيط بهم ، فهم يركزون على مشاعرهم، وأفكارهم، وأفعالهم، ويركزون أيضاً على محاولة تخمين رد فعل الآخرين .

إن التركيز المفرط على الذات يسبب مشكلات عديدة :

* إنه يزيد من مستوى قلقك؛ حيث إن مشاهدة أى شخص لك ، أو نقده لأدائك يكون مصدراً لشرودك، ومثيراً للضغط النفسى لديك، حتى لو أن هذا الشخص هو أنت .

* أنه يصرف انتباهك بعيداً عن الآخرين، وذلك قد يتسبب فى فقدك لمعلومات هامة .

* لو أنك شارداً ، قد يفترض الآخرون، أنك غير مهتم بهم مما يجعلهم يستجيبون لك بصورة أقل حماسة .

هناك طريقة هامة لتقليل القلق الاجتماعى وهى أن تتعلم كيف تحول انتباهك من نفسك إلى الآخرين . إننا جميعاً لدينا درجة ما من التحكم فى انتباهنا ، ويمكننا اختيار التركيز على جهة معينة من المواقف التى نعايشها .

فكر فى الاستماع إلى الموسيقى ، يمكنك أن تركز وتستمتع بعناية وبصورة خاصة إلى الطبول ، أو الأبواق ، أو البيانو ، وقد يكون عليك أن تواصل تذكير نفسك بالتركيز على البيانو ، وقد تستحوذ الآلات الموسيقية للآخرين على انتباهك لفترة قصيرة (مستمعاً إلى الطبول عندما تكون الآلات الأخرى بارزة) ومع ذلك فأنت قادر على رد انتباهك إلى البيانو مرة أخرى ، وإذا مارست ذلك بانتظام ، فسوف تصبح أكثر مهارة فى التركيز ، ويمكنك أن تصف أشياء من أجزاء البيانو التى لم تكن سمعت عنها من قبل .

إن انتباهك يعمل بنفس الطريقة عندما تتعامل مع الآخرين ، فلو أنك تركز انتباهك على الشخص الآخر أكثر من نفسك ، فسوف تتعلم كيف تكون أكثر يقظة ، وبمرور الزمن سوف يساعدك هذا على التوافق بصورة أكثر فاعلية مع المواقف الاجتماعية أثناء معاناتك من مستوى أقل من القلق ، ها هى الطريقة العملية التى يمكنك اتباعها :

* عندما تكون شاعراً بالقلق ، ذكر نفسك بالتركيز على الآخرين .
* اجعل هدفك هو الاستماع إلى ما يقوله الشخص الآخر .
* فكر فى مدى شعور هذا الشخص بما يقوله ، وهل هذا موقف يشتمل على عاطفة قوية؟ أو هل هذا يعتبر معلومات مهمة بالنسبة لهذا الشخص؟ أو هل هذا الشخص ينقل معلومات مبتذلة؟
* سوف يرتد انتباهك غالباً إلى نفسك - لاسيما عندما تكون تراودك فكرة مثيرة للقلق ، أو شعور جسدى معين ، لا تقلق بشأن محاولة إيقاف تلك المشاعر ، ولكن تقبلها وحسب ، ثم وجه انتباهك مرة أخرى إلى الشخص الآخر .

* لا تضيع وقتاً طويلاً فى التخطيط ، أوالتدريب على ما ستقوله فيما بعد ، فهذا سوف يشغلك عن الاستماع إلى جانب المحادثة من قبل الشخص الآخر ، ولو أنك تنصت بإمعان ، فإن أفكارك الخاصة عما ستقوله فيما بعد تراودك عادة بصورة سريعة (سنتكلم أكثر فيما بعد فى فصول عما تقوله فى المواقف التى تنطوى على التحدى)
* لا تحاول أن تكتشف ما يعتقده عنك الآخرون أثناء هذا الموقف (وهذا يسمى قراءة العقل - وهذا شىء لا يستطيع معظمنا القيام به) .

استخدم هذا المدخل فى تفاعلات الشخص مع نفسه ، ومع مجموعة من الناس ، وفى الاجتماعات . إن تركيز انتباهك على الآخرين قد يكون صعباً فى البداية ، ولكن بمواصلة هذا التركيز مع الممارسة ، سوف تشعر بالتحسن .

نصيحة :أظهر اهتمامك بالآخرين

إن استراتيجيات المحادثة الجيدة تخلق انطباعاً أفضل عند الآخرين من قلقك بشأن ما يعتقدونه عنك ، فإن تذكرك للأسماء واتصالاك بالأعين ، وإيماءك عندما تتكلم مع الآخرين ، والاستماع فعلياً لما يقوله الآخرون . والسؤال عن وجهة نظرهم ، واكتشاف ما يهتمون به ، فكل ذلك سوف يؤتى ثماره بصورة رائعة ، ولو لم يكن لديك الوقت لمسايرة الحديث ، فإن مجرد بعض الكلمات الودية مع الابتسامة - « أهلاً ، كيف حالك اليوم؟ » سيفيان بالغرض .

الشعور بأنك فى بؤرة الاهتمام

يعانى العديد من الناس من الوعى المفرط بالذات عندما يشعرون بأنهم فى بؤرة الاهتمام ، وفيما يلى بعض الأمثلة :

مارلا : « الجميع ينظرون إلىّ»

إن مارلا كانت تشعر بضيق شديد عندما تركب الحافلة ، وكان صعبا عليها أن تركب الحافلة وتسير فى الممر بين المقاعد فى مواجهة الجميع ،

وكانت مارلا لا تعرف أين تنظر ، ولا ترغب فى الاتصال بالأعين مع الركاب الآخرين ، وعندما كانت تجلس ينتابها الشعور بأن الآخرين يراقبونها ، وكانت تقلق ؛ لأنها قد تقوم بشيء يسبب لها الإحراج كأن تقع منها أشياؤها ، وكانت تقلق أيضاً لمجرد أن يجدها الآخرون غير جذابة ، أو أن يعتبروا ملابسها كذلك ، فكانت مارلا متوترة جداً لدرجة أنها كانت تفضل أن تمشى لمسافة ميلين ، أو ثلاثة بدلاً من أن تستقل الحافلة .

إن أساس الوعى الزائد بالذات هو اعتقاد أن الآخرين مهتمون بشدة بكل ما تفعل وينتظرون الفرصة لانتقادك ، ولكن واقع الحياة بخلاف ذلك تماماً ، فكل منا هو مركز عالمه ، أو عالمها الخاص ؛ حيث إننا نقضى قدراً كبيراً من وقتنا فى تخطيط أعمالنا ، وفى الاستجابة لأحداث الآخرين فى حياتنا ، وأنك قد تضع هذا الافتراض الخاطئ بأن الآخرين مهتمون بك فقط ، كما أنك مهتم بنفسك ، والواقع أن الآخرين يستغلون معظم وقتهم وانتباهم فى التعامل مع حياتهم الخاصة ، ولديهم قدراً ضئيلاً من الوقت للانتباه إليك ، ثم يضطرون للاهتمام بهمومهم الشخصية ، وغير محتمل أن يظلوا طوال اليوم يتذكرون حادثة وقعت لك حتى ولو أنك تتذكر ما يحدث لهم . إن معظم الأشخاص العقلانيين غير منتقدين بشدة للآخرين ، فلو أن هناك شخص انتقادى بشدة ، فربما لا يكون هذا الشخص من النوع الذى ترغب فى إقامة علاقة معه بأى حال من الأحوال .

عندما يكون الناس فى مواقف عامة (ركوب الحافلة ، أو الجلوس فى مركز تجارى) فمن الشائع أن يقضوا الوقت فى مشاهدة الآخرين ؛ فالشباب يشاهدون الشابات والعكس بالعكس ، والناس ينظرون إلى ما يرتديه الآخرون وكيف يصففون شعرهم وينظمون حليهم ، وما يحملون ، وإلى أين يذهبون وهكذا . . وذكريات معظم الناس لما رأوه تكون قصيرة الأجل ، وهناك طرق لجذب انتباه الآخرين بشكل زائد مثل حمل طفل صغير أو حيوان أليف ، أو ارتداء ملابس غير مألوفة ، أو تصفيف الشعر بصورة غير عادية ، ولكن معظمنا

يستحوذ على انتباه الآخرين لفترة وجيزة . إن الثقافات لا تحمل قواعد مكتوبة توضح كيفية مشاهدة الناس بعضهم بعضاً ، فمن الصحيح أن تنظر إلى الشخص عندما لا يكون ناظراً إليك ، ولكن من الوقاحة أن تحملق فى الشخص عندما يكون ناظراً إليك بنفس الطريقة ، لو أن شخصاً ينظر إليك كما تنظر إليه وشعرت بعدم الارتياح معه ، فمن الحصافة أن تبتسم ابتسامة وجيزة .

تذكرت مارك أنه رغم محاولتها تجنب الاتصال بالأعين ، إلا أنها قضت الوقت فى مشاهدة الآخرين ، وعندما قالت لنفسها أثناء وجودها داخل الحافلة « إن مشاهدة الآخرين شيء عادى » وجدت أنها قادرة على أن تكون أكثر استرخاءً (هذا مثال عن فكرة تكيفية وهى موضوع سنعود إليه فيما بعد فى هذا الفصل) وعلى الفور أصبحت مارلا قادرة على التمتع بالقيام بما يقوم به الآخرون عندما يكونون فى الحافلة - مشاهدة الآخرين .

فيل : « إن قرون الاستشعار تكون للخارج لالتقاط علامات عدم الاستحسان »

إن فيل كان مستشاراً إدارياً أسند إليه العمل فى المركز الرئيسى لأحد مراكز التخسيس ، ويوجد بهذا المركز أروقة بدلاً من المكاتب ، وكان فيل شديد الوعى بذاته ، ولا يرغب فى التحدث عبر الهاتف إذا صادف وسمعه أحد ، وكان يقوم باتصالات تليفونية منتظمة بمشرفه الذى كان يسأل بصورة مبتذلة عن مشاكل تلك المهمة ، وأصبح قلقاً ؛ لأنه قد يكون منتهكاً خصوصية العملاء ، وذلك بمناقشة مشاكلهم مع مشرفه ، وذات يوم لاحظ أن زميلته فى العمل التى كانت غالباً تختلف معه بشأن المسائل الفنية ، كانت تبدو أنها تعامله بجفاء ، ومما أزعجه أنها ربما تكون قد سمعت حديثه مع المشرف ، ثم قدمت فيه شكوى إلى الإدارة .

وبعد ظهيرة ذلك اليوم ، أخبر المدير الأعلى للمركز فيل بأنه يود مقابلته غداً ؛ ولذلك فإن فيل كان يغمره القلق وتخيل نفسه مطروداً من مكتبه

ومصحوباً بضابط الأمن ، ولم ينم كثيراً تلك الليلة ولم يستطع تناول طعام الإفطار ، في الصباح التالي ، وعندما قابل المدير في النهاية ، أخبره المدير بأن الشركة تقدر كل ما يقوم به من عمل وتريد منه أن يتولى العمل في مشروع جديد .

إن موقف فيل عبارة عن مثال لمشكلة كونه مراقباً لرفض الآخرين ومستعد له ، عندما تدرك قرون استشعارك ردود الفعل السلبية ، فإنك تستطيع بسهولة أن تخطئ في تأويل ، أو تفسير التلميحات التي يبديها الآخرون (وفي هذه الحالة التي نحن بصددها يكون التلميح هو جفاء زميلة العمل) .

إننا نرى غالباً جانبي أي موقف من خلال جلسات العلاج الجماعية ، ذات ليلة كان هناك امرأة تبكي - تُدعي باربارا - أثناء مناقشتها لمشكلة صعبة ، ثم قالت فيما بعد أنها كانت تشعر بالإحراج الشديد لفقدها السيطرة على نفسها وجعلها من نفسها سخرية أمام الجماعة ، وفي الجلسة التالية عندما سألنا أعضاء المجموعة عن ردود فعلهم ، فقالوا إنهم تفهموا مشاعر باربارا - وأعضاء المجموعة الآخرين - على إدراك أن معظم الناس متفاهمون وإن إظهار أي عاطفة قوية يكون أحياناً مقبولاً تماماً .

نصيحة : ركز في المهمة التي بين يديك ولا تلقي بالاً لمن يشاهدونك

يجد بعض الأشخاص أنه من الصعب أن يقوموا بعملهم ، وهناك أشخاص آخرون يراقبونهم ، وأحياناً يكون هذا جزءً عرضياً من أي نشاط - على سبيل المثال ، عندما يلاحظ معلم الفنون التخطيطية (كالتصوير والزخرفة والطباعة) الدارس ، أو عندما يشاهد الدارس المعلم ، أو عندما يلازم المدير مندوبي المبيعات باستعداده الذهاب إليهم في أي مكان ، حتى إن الموقف الذي ينطوي على تحدي أكثر هو الموقف الذي تكون فيه ملاحظاً يعتبر جزءً من عملية التقييم ، على سبيل المثال ، عندما يتم اختبارك بالقيادة على الطريق ؛ لكي تحصل على

رخصة قيادة ، ففى مثل هذه المواقف من المهم أن تُبقى تركيزك على النشاط الذى تقوم به ، وليس على الشخص الذى يلاحظك ، ومن المفيد أيضاً أن تتذكر الغرض من هذا النشاط ؛ لكى يساعدك على التعلم ، أو لكى تظهر تعلمك ، أو لكى تُمكن الملاحظ من إعطائك (دائماً مفيدة) التقدير العائد على جودة أدائك .

إننا جميعاً نستقبل بعض النقد كجزء من عملية التعلم ، فمن الضرورى أن تتعلم كيف تتعامل مع ذلك بهدوء ، دون أخذ ذلك بصورة شخصية ، ولو أنك تواجه الكثير من النقد فى حياتك ، ربما يكون هذا النقد من قبل شخص واحد فقط ، أو مجموعة صغيرة من الناس (على سبيل المثال ، فرد من العائلة ، المشرف فى العمل) ولكى تكون أكثر فاعلية ، فعليك أن تركز على معالجتك للمشكلة ، أو تعاملك مع شخص ما دون أن تكون حذر بشكل عام من ردود الفعل السلبية ، أو النقد من الآخرين ، وإن الأفكار (التى سنوضحها فيما بعد فى هذا الفصل) وممارسة البقاء فى المواقف التى تنطوى على التحدى (التى تم إيجازها فى الفصل التاسع فى عملية تغيير سلوكياتك المثيرة للقلق) يمكنهما أن يساعداك أيضاً على التعامل مع تلك المواقف .

ورقة عمل لإعادة تركيز الانتباه

تعتبر فكرة تعلم كيفية تغيير تركيز انتباهك فكرة جديدة بالنسبة لمعظم الأشخاص ، فعندما قرأت الأجزاء السابقة هل شعرت بأن بعض الأوصاف تتلائم مع موقفك ؟ إن الطريقة المثلى ؛ لكى تدرك هل الوعى المفرط بالذات ، أو القلق من النقد ، أو الرفض ، يعتبران مشكلتين بالنسبة لك ، هى أن تفكر فى المواقف التى تنطوى على التحدى والتى واجهتها فى الماضى . أكمل ورقة العمل فى شكل ٧ - ١ لكى تصف المواقف التى أظهرت تلك المشكلة .

١ – المواقف التى تنطوى على التحدى :

____

____

هل هناك مشاكل تتعلق بالوعى الزائد بالذات ، أو بالقلق من النقد ، أو الرفض؟

____

إذا كان الجواب بنعم ، فماذا يمكنك أن تركز عليه بدلاً من ذلك؟

____

____

٢ – المواقف التى تنطوى على التحدى :

____

____

هل هناك مشاكل تتعلق بالوعى الزائد بالذات ، أو بالقلق من النقد ، أو الرفض؟

____

إذا كان الجواب بنعم ، فماذا يمكنك أن تركز عليه بدلاً من ذلك؟

____

____

٣ – المواقف التى تنطوى على التحدى :

____

____

هل هناك مشاكل تتعلق بالوعى الزائد بالذات ، أو بالقلق من النقد ، أو الرفض؟

إذا كان الجواب بنعم ، فماذا يمكنك أن تركز عليه بدلاً من ذلك؟

---

٤ - المواقف التى تنطوى على التحدى :

هل هناك مشاكل تتعلق بالوعى الزائد بالذات ، أو بالقلق من النقد ، أو الرفض؟

إذا كان الجواب بنعم ، فماذا يمكنك أن تركز عليه بدلاً من ذلك؟

شكل ٧ - ١ ورقة عمل لإعادة تركيز الانتباه

التعامل مع القلق التوقعى

إن استراتيجية تركيز انتباهك على الآخرين فى أى موقف اجتماعى من الممكن أن تكون فعالة للتعامل مع الموقف ذاته ، ومع ذلك فإنك قد تجد نفسك تقاوم قدراً كبيراً من القلق متوقعاً ؟ صدام ينطوى على التحدى ، على سبيل المثال إنك قد تقلق لمدة أسابيع قبل الحفلة التى تقيمها الشركة

فى الإجازة السنوية، وفى كثير من الأحوال يستمر هذا القلق التوقعى فترة أطول، ثم يتسبب فى المعاناة من الضغط النفسى بصورة أكبر من الموقف ذاته.

اطرح على نفسك هذا السوال « ما المدة التى قضيتها قلقاً بشأن هذا الموقف؟» ثم اسأل « ما المدة التى استغرقتها للتخطيط لهذا الموقف؟» ويجيب الأشخاص بصورة نموذجية أنهم قضوا ساعات عدة فى حالة قلق وساعات قليلة، أو مدة لا تذكر فى حالة التخطيط، وإن تغيير هذا التوازن من القلق (الذى لا يحقق شيئاً إلا إنه يزيد من توترك) إلى التخطيط (القيام بأشياء معينة مسبقاً قبل الموقف والذى قد يساعد الموقف لكى يمر بسهولة ولطف) يمكنه أن يفرق بين الشعور بالارتباك والشعور بالاستعداد الجيد.

نصيحة: حل المشاكل مستخدماً الورقة والقلم

استخدم ورقة وقلم؛ لكى تصف بإيجاز ما يلى:

* الموقف المشكل.
* ما تود تحقيقه.
* العديد من الطرق البديلة للتعامل مع الموقف.
* مزايا وعيوب كل بديل.

اختر البديل الذى يعنى الكثير بالنسبة لك بناءً على الخبرة، وربما تريد أن تتوسع بعمل مخطوطة مختصرة من النقاط الهامة التى تريد طرحها أثناء تفاعلك مع الآخرين، والتخطيط المسبق سوف يفسح لك المجال للتركيز أكثر على الشخص الآخر عندما تتفاعلان مع بعضكما، وتجنب كل ما يحثك على التخطيط دون ورقة وقلم؛ حيث إن التخطيط الذهنى فقط يصبح غالباً جزءً من دورة حياة القلق.

تحذير: تجنب الإفراط فى التخطيط

رغم أن حل المشكلة يعود عليك بالفائدة ، إلا أن بعض الأشخاص يقضون وقتاً طويلاً فى مرحلة التخطيط ، فأى مشكلة تستغرق ثمانى ساعات تتطلب تقديماً يستغرق عشرين دقيقة ، تأكد أنك تفكر فى مدى الفترة الضرورية للتخطيط ؛ حيث إن التخطيط الجيد يتم وضعه غالباً فى فترة قصيرة من الزمن ، ولا تقضى ساعات عديدة فى التخطيط لكارثة من الممكن أن تحدث (غير مؤكدة الحدوث) فهذا مجرد نوع آخر من القلق .

التعامل مع مكالمة تليفونية تسبب الضغط النفسى : سارة

استقبلت سارة رسالة تليفونية فى العمل ، وخططت للرد عليها على الفور ، ولكنها كانت منفعلة بشدة ، وسمحت لهذه الرسالة بأن تسيطر على كل تفكيرها .

وفى الأسبوع التالى ، استقبلت رسالة أخرى من الشخص الذى طلب منها أن تتصل به تليفونياً ، وكان الوقت متأخراً فى ذلك اليوم للرد على رسالته ، ولكنها كانت قلقة بشأن تفاقم الأمر إذا أجلت المكالمة لليوم التالى ، هل سيكون تارك الرسالة غاضباً لعدم الرد على رسالته على الفور ؟ هل تارك الرسالة سيطلب منها حل مشكلة عسيرة؟

وبدلاً من مجرد القلق بشأن الموقف هذا ، قررت سارة أن تتقبل سبل حل المشكلة ، وتلك هى النقاط التى وضعتها لنفسها :

ما هى المشكلة ؟

لا أحب أن أجرى مكالمات تليفونية ، وكنت بطيئة فى الرد على رسالة هذا الشخص .

إننى غير متأكدة مما تود أن تتحدث عنه ، وقلقة إذا كان شيئاً لن أقدر على التعامل معه .

الآن قد أنتظر طويلاً قبل الرد على المكالمة ، وأشعر بالذنب والقلق من أنها ستكون غاضبة منى .

حلول ممكنة :

يمكننى أن أتجاهل تلك المكالمة أملاً فى أن تقلع هى عن مكالمتى ، أو أن تقرر الاتصال بشخص آخر ، ولكن إذا قمت بذلك قد تتذمر منى ، ولن أتعلم أى شىء عن كيفية التعامل مع المواقف الصعبة .

يمكننى أن أحدد موعداً للاتصال بها غداً قبل أن أُشغل فى أى عمل آخر ، كما يمكننى أن أعتذر لتأخرى عن الرد على مكالمتها ، وإذا طلبت منى القيام بأمر صعب ، أستطيع أن أحرر بعض الملاحظات ، وأعدها بأن ارجع إليها فيما بعد فى ذلك اليوم .

نص المكالمة :

أهلاً ، أنا سارة جيمينز أتحدث إليك من محل البيتزا ، لقد استقبلت رسالتك البارحة ، وأدركت أنى لم أرد على مكالمتك ، وأود الاعتذار؛ لتأخرى فى الرد عليك ؛ لأننا كنا مشغولين ، وكانت هناك متاعب فى الرد على المكالمات الخاصة بى (انتظر الرد) كيف يمكننى أن أساعدك ؟ (لو أن هناك مشكلة عسيرة) فمن الضرورى أن أتفحصها ، هل هناك وقت مناسب؛ بحيث يمكننى أن أتصل بك ثانية بعد أن أقوم ببعض الفحص .

شعرت سارة بتحسن لمجرد معرفة أن لديها خطة للتعامل مع المكالمة التليفونية ، وسوف تهتم بذلك بأسرع ما يمكن فى يوم العمل القادم ، ثم وضعت ملاحظات التخطيط ونص المكالمة فى حقيبتها؛ ولذلك سيكونان فى متناول اليد فور وصولها إلى العمل .

عندما يستمر قلقك التوقعى على الرغم من التخطيط الجيد ، فيمكنك وضع خطط أخرى عسى أن تكون مفيدة، خصوصاً مواجهة خوفك (انظر الفصل التاسع) .

التلهى المفيد، وغير المفيد

عندما تكون قلقاً ، فإن إلهاء نفسك (تفكيرك فى شىء آخر) يمكن أن يساعدك فى السيطرة على قلقك ، ولكن قد يكون التلهى مفيداً أو غير مفيد ، وذلك يعتمد على كيفية استغلالك له .

وفيما يلى بعض الأمثلة :

* إن قلبك ينبض بسرعة ، ومعدتك يكون بها اضطرابات عندما تكون فى اجتماع عمل .

التلهى المفيد : بدلاً من التركيز فى تلك الأعراض ، ركز انتباهك على ما يقوله الآخرون ، واكتب ملاحظات تساعدك على تتبع الاجتماع .

التلهى غير المفيد : تبدأ فى أحلام اليقظة بشأن إجازة نهاية الأسبوع القادمة وعما ستقوم به ؛ لكى تسترخى وبهذا تفقد الكثير من المعلومات التى تم مناقشتها فى الاجتماع .

* قمت باستذكار دروسك طوال اليوم استعداداً للامتحان غداً ، وأصبحت فى حالة استعداد جيد ، ولكنك لاتزال قلقاً بشأن كيفية سير الامتحان .

التلهى المفيد : أن تخطط لأخذ فترة من الراحة ومشاهدة أحد الأفلام بدلاً من إرهاق نفسك بالإفراط فى الاستذكار .

التلهى غير المفيد : أن تستذكر حتى الساعة الثانية صباحاً ، ثم تستيقظ منهكاً ولديك قدرة ضئيلة على التركيز .

* إنك قلق بشأن الاجتماع القادم قريباً مع مشرفك ، وتشعر بالغثيان .

التلهى المفيد : أن تخرج ورقة وتمكث لمدة خمس عشرة دقيقة فى تدوين

النقاط التى تغطى المسائل التى تود مناقشتها ، وبعد ذلك انطلق لمزاولة بقية عملك اليومى .

التلهى غير المفيد : أن ترتب لمقابلة بعض أصدقائك فى إحدى الحانات ، ثم تتناول الكأس تلو الاخر ، ثم تأتى إلى العمل فى اليوم التالى غير مستعد للاجتماع ، ومنهك بشدة من كثرة شرب المسكرات .

* إن المهمة التى بين يديك قد اقترب الموعد المحدد لانتهائها ، وأنت تعتقد أنه لا يمكنك إنهاء هذه المهمة فى وقتها .

التلهى المفيد : لديك ساعة من الزمن قبل الذهاب إلى الاجتماع ؛ ولذلك تقرر مراجعة إحدى الصفحات الخلفية للمهمة التى تقوم بها .

التلهى غير المفيد : أن تأخذ فترة راحة طويلة لاحتساء فنجان من القهوة قبل موعد الاجتماع ، ثم تؤجل المهمة إلى الغد .

يشتمل التلهى المفيد غالباً على التركيز على النشاط الذى سوف يكون نافعاً لك على المدى الطويل ، أما التلهى غير المفيد يشتمل على أنشطة مثل العمل المفرط ، أو تناول المسكرات ، أو مشاهدة التليفزيون ، أو النوم .

محتوى أفكارك

أفكار ومعتقدات وافتراضات

إن العلماء الذين يقضون وقتهم فى التفكير (عمل لطيف إذا كنت تحصل على أجر فى المقابل) يذكرون أفكاراً ومعتقدات وافتراضات على أنها عمليات عقلية هامة تتعلق بالقلق .

تحتوى الأفكار على تيار من الأحداث الذهنية التى تمر بها خلال اليوم ، وتأتى العديد من الأفكار فى صورة كلمات ، ولكنها من الممكن أن تأتى كصور خيالية ، فقد تقول لنفسك : « أنا شخص آخر - سأسكب المشروب الذى بيدى» ، أو أنك قد تتصور نفسك وأنت تسكب مشروباً ما على حلتك البيضاء . إن معظم الأفكار حيادية (« أعتقد أننى سأنتهى من قراءة هذا الفصل قبل أن آخذ

فترة للراحة») ولكن الأفكار المثيرة للقلق تكون غالباً سلبية (« إذا أخذت فترة راحة قبل انتهائى من هذا الفصل فلن أعود إليه مرة أخرى ، وسأكون خجولاً بقية حياتى»)

إن المعتقدات عبارة عن الأفكار والآراء التى تكمن وراء أفكارى . بينما معظمنا واعٍ بمعتقداته الدينية والسياسية ، إلا أننا قد نكون غير واعين ببعض معتقداتنا عن المصادمات الاجتماعية . على سبيل المثال ، يعتقد بعض الأشخاص أنهم غير جذابين ، ويعتقد آخرون أن الناس يراقبونهم دائماً ويترقبون تصرفاتهم ؛ لينتقدوهم ، وإن إطار صغير من المعتقدات قد يُكون وفرة من الأفكار على سبيل المثال ، لو أنك تعتقد أن الآخرين يراقبونك دائماً ، فسوف يكون لديك الكثير من الأفكار التى تتعلق بهذا الاعتقاد عندما تكون محاطاً بالآخرين .

تصف الافتراضات أفكاراً عن كيفية ارتباط حدث بحدث آخر فى صورة العالم يديك . يمكن وصف الافتراضات غالباً باستخدام تعبير إذا . . . . إذن ومثال لافتراض (سلبى) مثير للقلق هو « إذا كنت أبدو منفعلاً ، إذن لن يحبنى الناس» ، ومثال لافتراض (إيجابى) غير مثير للقلق هو « إذا كنت أبدو منفعلاً ، إذن سوف يتقبل الناس الطريقة التى أبدو عليها» ، إن الافتراض يشتمل غالباً على توقع عن النتائج الخاصة بحدث معين .

بالاهتمام بأفكارك يمكنك غالباً أن تتعرف على المعتقدات والافتراضات التى تكمن وراء تلك الأفكار ، وإليك بعض الأمثلة :

الأفكار المثيرة للقلق	المعتقدات والافتراضات التى تتعلق بتلك الأفكار
سوف ينظر إلىَّ الجميع عندما أدخل الحجرة . سوف يدرك الآخرون مدى انفعالى . ماذا أفعل إذا اعتقد الآخرون أننى غبى؟	سوف يراقبنى الآخرون إذا قمت بشىء يمكنهم انتقاده أو السخرية منه .
ماذا يحدث إذا قلت شيئاً أحمقاً؟ ماذا يحدث إذا تلعثمت عند التفوه بكلماتى؟ ماذا يحدث إذا عجزت عن التفكير فى شىء لأقوله؟ ماذا يحدث إذا ارتكبت خطأ عندما أتحدث؟	إننى أرتكب أخطاءً أكثر من الآخرين أنه لشىء مروع أن أرتكب خطأ إذا ارتكبت خطأ، إذن لن يحبنى الآخرون (أو أنهم سوف يسخرون منى أو سوف ينتقدوننى)
لن أعرف ماذا أقول سوف يرانى الآخرون شخصاً مملاً	إننى غير جذاب مثل الجميع إذا لم أكن جذاباً حقاً، إذن فلن يحبنى الآخرون (أو سوف ينتقدوننى أو يسخرون منى)
إن منظر شعرى فظيع سوف يعتقد الآخرون إننى سمين كلا- إن مظهرى ليس كمظهر الآخرين هنا	إذا كنت أبدو منفعلاً، إذن لن يحبنى الآخرون
إننى منفعل جداً؛ سوف أبدو غبياً حقاً	

كيف تغير تلك الأنماط السلبية للتفكير ؟ هناك ثلاث خطوات فى عملية التغيير :

١ - تتعرف على الافتراضات ، والمعتقدات ، والأفكار المثيرة للقلق عن المواقف الاجتماعية

٢ - تستفسر هل هذه الافتراضات ، والمعتقدات ، والأفكار واقعية ومفيدة؟

٣ - تبتكر أفكاراً تكيفية للتعامل معها

التعرف على الأفكار المثيرة للقلق

إنك قد بدأت تتعرف بالفعل على أفكارك المثيرة للقلق ، وذلك بإكمال ورقة العمل فى الفصل السادس (شكل ٦ - ٣) . عندما تكون منزعجاً من أفكارك المثيرة للقلق ، فأنت تميل لرؤية الأشياء على أنها أكثر سلبية عما هى عليه حقاً . قبل الحدث ، قد تتوقع توقعات سلبية بشأن كيفية استجابة الآخرين بالنسبة لك ، وكيفية أدائك ، وكيفية ظهور الأحداث ، أما بعد الحدث ، قد تقيم تقييمات سلبية لكيفية تعاملك مع هذا الحدث . هناك أنماط معينة من التفكير المثير للقلق تتعلق بالقلق الاجتماعى ، وكونك واعياً بتلك الأنماط يمكن أن يساعدك على التعرف عليها .

* الكمالية . معظمنا يحب أن يقوم بالأعمال بصورة جيدة ، ولكن بعض الأشخاص يكونون مركزين بشدة على القيام بالأشياء بصورة كمالية ، مما يسبب قدراً كبيراً من الآسى ، لو أنك شخص كمالى (يحب الكمال فى جميع الأعمال) فإنك قد تقضى وقتاً أكثر من اللازم فى القيام بنشاط معين مستغرقاً هذا الوقت بعيداً عن المساعى النافعة . إن الكمالية قد تكون متعبة بشكل خاص إذا كان شخص ما يشاهدك ، إنك قد تكون قلقاً بشدة بشأن ارتكاب أى خطأ لدرجة أنك لا تستطيع الأداء بصورة جيدة . إن أكثر الطرق وثوقاً لتجنب الأخطاء هو عدم القيام بأى شىء ، فالعديد من الكماليين الذين يحققون القليل يصبحون خبراء فى التأجيل ، أما الأشخاص المبدعون يسمحون لأنفسهم بارتكاب أخطاء ، ويتعلمون من أخطائهم كلما تقدموا .

* التفكير فى كل أو لا شىء ، ومما يتعلق بمشكلة الكمالية هو التفكير فى كل أو لا شىء ، وعندما تفكر بهذه الطريقة ، إذا لم تحدث المصادفة الاجتماعية بالطريقة التى تريدها ، فأنك ترى نفسك فاشلاً فشلاً ذريعاً ، ويكون المدخل الأكثر تحفظاً بأن ترى أين نجحت ، وتفكر أين يمكنك أن تتحسن فى المستقبل .

* التفكير التشاؤمى . وهذا يتعلق بالمرور بتجربة محبطة واعتبارها كارثة : إذا لم تحصل على هذه الوظيفة المعروضة (تنظم مزاداً علنياً ، تحصل على هذا الموعد) فلن تتاح لك فرصة أخرى ، ويضطر معظم الناس فى الواقع إلى تقديم عدد كبير من طلبات الوظائف قبل أن يستقبلوا أى عرض .

* المغالاة فى تقدير الخطر فى أى موقف . إن معظمنا يعرف أشخاصاً يقلقون بصورة مفرطة بشأن الفشل فى كل امتحان رغم تاريخهم فى الحصول على درجات عالية فى جميع دوراتهم التعليمية ، وبطريقة مماثلة ، فإن الشخص القلق اجتماعياً قد يتوقع مصادمات اجتماعية تحدث بصورة سيئة حتى ولو كانت تحدث بصورة جيدة .

* بخس تقدير قدرتك على التوافق مع أى موقف صعب . إنك قد تزيد من قلقك بأن تقول لنفسك إنك لن تقدر على التغلب على أى موقف صعب ، وفى الواقع ، معظم الأشخاص - بما فيهم أنت - يبلون بلاءً حسناً عندما يواجههم مواقف تنطوى على التحدى .

* تفسير القلق كعلامة للفشل . قد تفسر قلقك فى أى موقف عسير على أنه علامة للفشل . إن القلق عبارة عن عاطفة طبيعية ، فإذا تأهبت لتحقيق هدف ما وحققته بالفعل ، فهذا يعتبر نجاحاً سواء أكنت قلقاً خلال القيام بهذا النشاط أم لا . عندما يصل المتسلقون إلى قمة جبل إفرست ، ثم يهبطون ، فهم يشعرون غالباً بالاستياء والإنهاك الجسدى بعد ذلك ، فنحن لا نرى أن التسلق إنجاز أقل أهمية من استجابتهم العاطفية .

* قراءة العقل . قد تترك موقفاً اجتماعياً صعباً معتقداً أن الآخرين أظهروا رد

فعل سلبى بالنسبة لك . ربما تكون قد رأيت علامة دقيقة فسرتها على أنها رد فعل سلبى – عبث ، النظر بعيداً ، أو نظرة معينة فى العيون . إنه من الصعب فى الواقع أن تعرف ما يفكر فيه الشخص الآخر دون أن تسأله ، حتى إن الأزواج الذين عرفوا أنفهسم لعدة سنوات يضطرون غالباً لطرح أسئلة لاكتشاف ما يفكر فيه الشخص الآخر .

* النزعة السلبية فى التفكير فى نفسك . إنك قد تؤكد على ضعفك وتقلل من قواك إلى أقل درجة ممكنة ، إنك تركز على تجاربك السلبية أكثر من التركيز على تجاربك الإيجابية ، وأنك قد تستخدم لغة سلبية مثل « أنا فاشل » أو « أنا خاسر » فى وصفك لنفسك . إن اللغة السلبية محبطة وتميل إلى إبعاد الناس عن حل المشكلات .

هناك القليل من أنماط التفكير السلبى وغير الواقعى ، وليس هناك ضرورة لتذكر جميع المصطلحات – لكن اعتنى فقط بهذه الأنماط عندما تتعرف على أفكارك المثيرة للقلق .

مجابهة الأفكار المثيرة للقلق

فور تعرفك على أفكارك المثيرة للقلق فى أى موقف اجتماعى عسير ، فإن الخطوة القادمة تكون الاستفسار عن مدى واقعية وفائدة هذه الأفكار . اطرح على نفسك هذه الأسئلة :

* ما مدى واقعية هذه الفكرة؟
* ما الدليل الذى أملكه من أجل هذه الفكرة؟
* هل هناك طرق أخرى للنظر إلى هذا الموقف؟

إن إظهار الأفكار التكيفية ينتج بشكل طبيعى من الاستفسار عن الأفكار المثيرة للقلق ، ومن المناقشة المثمرة مع نفسك . تساعدك الأفكار التكيفية على رؤية المصادمات الصعبة بصورة أكثر واقعية ، وعلى اقتراح طرق تمكنك من التعامل معها ، وهذا يختلف عن مجرد استخدام التفكير الإيجابى ، بينما تعتبر

الأفكار التكيفية ذات نبرة تشجيعية ، إلا أنه من المهم بشكل خاص أن تكون واقعية في تضخيم الموقف . على سبيل المثال ، إذا لم تكن غنياً ، أو ذا مظهر جميل للغاية ، أو راقصاً بارزاً (أو الثلاثة معاً) فإنك لن تود إظهار أى فكرة تكيفية للحفلات التى تُقام « إن جميع الرجال ، والنساء فى الغرفة مشغوفون لأخذك إلى منازلهم» ، وبنفس الطريقة أنت لا تريد أن تقول لنفسك « لن أكون قلقاً عندما أناقش القضية أمام المحكمة العليا» عندما يكون الواقع أنك من المحتمل أن تكون منفعلاً ، وهناك فكرة أكثر واقعية لهذا الموقف قد تكون « إننى أعرف مهام وظيفتى ، ومندهش لإتاحة الفرصة لى ، لإظهار ذلك» .

يصف الناس هذا المدخل على أنه تحدُّث إلى أنفسهم من خلال موقف مثير للقلق . وإن الطريقة المثلى لتوضيح هذه العملية تكون ببعض الأمثلة عن كيفية تعرف الأشخاص على الأفكار المثيرة للقلق ، والمعتقدات المتعلقة بها الاستفسار عن ومناقشة مدى واقعية هذه الأفكار ، ثم إظهار الأفكار التكيفية .

* فكرة مثيرة للقلق . «سوف ينظر إلىَّ الجميع عندما أدخل الحجرة» .

اعتقاد أو افتراض يتعلق بها : إذا شاهدنى الآخرون ، إذن سوف يروننى أفعل شيئاً يمكنهم انتقاده .

استفسارات : هل يراقبنى الآخرون حقاً؛ لكى ينتقدوا شيئاً ما ؟

هل الجميع يراقبوننى ، أو أن مجرد بعض الأشخاص ينظرون إلىّ؟

كم المدة التى استغرقوها فى مراقبتى؟

مناقشة : **إن التفسير البديل هو أن معظم الناس يشاهدون بعضهم ؛ لتضييع الوقت ، ويعتبر معظم الأشخاص العقلانيين غير انتقاديين بشكل بشع** . ومن الممكن فى أى وقت أن ينظر إلىّ بعض الناس ، ولكن البقية يهتمون بأشياء أخرى .

أفكار تكيفية : **« إنه من المألوف أن يشاهد الناس أشخاصاً آخرين ، ولكنهم عادة يهتمون بشىء آخر بعد دقائق قليلة»**

« إن معظم الأشخاص مشغولون بالتفكير فى همومهم الخاصة ، وإن موقفى سوف يثيرهم لفترة وجيزة ، ويمكنني التعامل مع هذا»

* **فكرة مثيرة للقلق** : « ماذا يحدث إذا تلعثمت عند التفوه بالكلام» اعتقاد أو افتراض يتعلق بها : إذا ارتكبت أى خطأ ، إذن لن يحبنى الآخرون (أو أنهم سوف يسخرون منى أو ينتقدوننى)

استفسارات : هل صحيح أن الآخرين سيكرهوننى إذا ارتكبت خطأ؟

أنا لا أنتقد الآخرين عندما يتلعثمون فى كلامهم ، فلماذا ينتقدوننى ؟

مناقشة : يتلعثم الناس غالباً أثناء حوارهم ولا يبدو أن أحداً يلاحظ ذلك . يدرك الأشخاص العقلانيون أنه من المألوف أن ترتكب خطأ عرضياً .

أفكار تكيفية : « يرتكب الناس أخطاءً - معظم الوقت- عندما يتحدثون ، وإذا ارتكبت خطأ ، فإما أن أصححه أو أن أستمر فى الكلام .

وبهذه الطريقة سوف يتدفق الحديث بصورة أحسن» .

« لا يهتم الناس بتلك الزلات البسيطة»

« لن يحطوا من قدرى إذا ارتكبت خطأ»

* **فكرة مثيرة للقلق** : « سوف يكون الآخرون قادرين على رؤيتى ، وأنا منفعل»

اعتقاد أو افتراض يتعلق بها : لو أننى أبدو منفعلاً ، إذن لن يحترمنى الآخرون .

استفسارات : هل يستطيع معظم الأشخاص أن يخبرونى بأننى منفعل؟

هل يكون رد فعل الآخرين سلبياً حقاً إذا كان شخص ما يبدو منفعلاً؟

مناقشة : لا يستطيع الآخرون غالباً أن يخبروا شخصاً بأنه منفعل إذا لم يطلب منهم ذلك .

لقد كنت منفعلاً عدة مرات ، ولكن لم يبدو أن الناس قد لاحظوا ذلك ، وإذا لاحظوا لا يكون رد فعلهم كبيراً ، والأشخاص العقلانيون يتقبلون كيفية شعور شخص ما آخر .

أفكار تكيفية : « إنه من الأفضل أن تتقبل أحاسيسى المنفعلة وحسب »

« لا يكون رد فعل معظم الناس سلبياً»

« سوف أركز فقط على ما يقوله الشخص الآخر . إن الناس يحبون المستمع الجيد »

*** فكرة مثيرة للقلق** : « إننى أبدو بديناً»

اعتقاد أو افتراض يتعلق بها : إذا كان يعتقد الناس أننى بدين ، إذن لن يحبونى (أو أنهم سوف ينتقدوننى ، أو يهزأون بى)

استفسارات : هل يهتم الناس حقاً لهذه الدرجة الشديدة بما يبدو عليه جسدى؟ هل الآخرون متضايقون من حياتهم لدرجة أنهم يركزون على وزنى؟

مناقشة : يعانى العديد من الناس من ثقل وزنهم ، بعضهم قد يكون رد فعلهم سلبياً ، ولكن هؤلاء الأشخاص جهلاء ، ولن أوليهم أى اهتمام .

أفكار تكيفية : « لا يمكننى أن أشعر بالقلق حيال ما يعتقده عنى كل شخص منفرد ، إننى سوف أفعل ما بوسعى فقط ؛ لكى أكون إيجابياً»

« لو أننى شخص إيجابى ، فسوف يكون رد فعل الآخرين بالنسبة لى جيداً»

« لو أن شخصًا ما لا يحب ثقل وزنى ، فتلك مشكلته أو مشكلتها»

*** فكرة مثيرة للقلق** : « ماذا يحدث إذا لم أستطع التفكير فى شىء ممتع لأقوله؟ »

اعتقاد أو افتراض يتعلق بها : إذا لم أقل شيئاً ممتعاً ، إذن لن يحبنى الآخرون .

استفسارات : هل يجب علىّ حقاً أن أقول شيئاً ممتعاً بشكل رائع؟

ماذا يحدث لو أننى احتفظ فقط ببعض الأسئلة فى عقلى ؛ لكى أطرحها؟

مناقشة : ليس من الضرورى أن أقول أشياء مبهرة ، فالعديد من المحادثات تبدأ بحديث صغير عن الموضوعات فى الحياة اليومية ، وكونك مستمعاً جيداً، سيساعدك أيضاً .

أفكار تكيفية : « سوف أبدأ بطرح سؤال ، أو اثنين ، ثم سأواصل الحديث بناءً على ما يقوله الشخص الآخر»

« سوف أستمع بعناية إلى ما يقوله الشخص الآخر ، وهذا سيجلب علىّ أفكاراً لأشياء أتحدث عنها»

* **فكرة مثيرة للقلق** : « ماذا يحدث إذا طلبت منه (منها) موعداً ثم رفض (أو رفضت)؟ »

استفسارات : إذا رفض أحد طلبى ، هل هذا يعنى أنه لن يُقبل مطلقاً؟

هل لأن هذا الشخص قد يكون غير منجذب إلىّ ، هل يعنى هذا أنه ليس هناك من هو منجذب إلىّ؟

مناقشة : عندما تطلب تحديد موعد، أو تقدم طلباً لوظيفة ، أو تشترى شيئاً، أنه لشىء عادى أن ألاقى قليل من الرفض ، فالأشخاص الناجحون يستمرون فى المحاولة .

أفكار تكيفية : « عندما تطلب تحديد مواعيد ، أنه لشىء عادى أن تلاقى بعض الرفض . فلا تأخذها بشكل شخصى»

« عليك أن تظل ودوداً حتى ولو لاقيت رفضاً ، شكراً»

« سوف تجد فرصاً أخرى لطلب تحديد موعد، واظب عليها»

« إنها تتطلب الكثير من الشجاعة ؛ لكى تطرح سؤالاً ، ولا تقلق بشأن ملاقاة إجابات بالرفض على طول الخط»

لا تستطيع أن تغير نمط تفكيرك المثير للقلق بسلسلة من الأسئلة والأفكار التكيفية ، إنه شيء ما ، يجب عليك العمل على تحقيقه كل يوم . لو أنك تمارس إظهار واستخدام الأفكار التكيفية بشكل منتظم ، فسوف تجد أن نمط تفكيرك يتغير ، وكما تجرب طرقاً جديدة للتوافق ، فإنك ستجد أيضاً أنك تجمع معلومات جديدة ؛ لكى تساعد على الاستفسار ومواجهة الأفكار ، والمعتقدات ، والافتراضات المثيرة للقلق .

مواجهة أفكارك المثيرة للقلق

أثناء قراءتك لهذا الفصل ، تعرفت على أنماط تفكيرك المثير للقلق . ارجع أيضاً إلى أوراق العمل فى الفصل السادس . والآن ضع قائمة فى ورقة العمل فى شكل (٧ - ٢) للمواقف الاجتماعية الصعبة بالنسبة لك وأفكارك المثيرة للقلق فى تلك المواقف ، وبعد ذلك قم بعملية التعرف على الافتراضات والمعتقدات المتعلقة بها والاستفسار عنها ، ثم إظهار الأفكار التكيفية . لقد تركنا فراغاً لأربعة فقط من المواقف الصعبة . انسخ ورقة العمل ؛ لكى تضع خطة للمصادمات الاجتماعية الصعبة الأخرى ، وكلما واصلت العمل على التغلب على القلق الاجتماعى ، فسيكون من المفيد أن ترجع لتلك الأسئلة .

ورقة عمل للأفكار التكيفية

١ - موقف صعب :

____

أفكار مثيرة للقلق :

____

____

افتراضات ومعتقدات تتعلق بها :

____

____

مدى واقعية تلك الأفكار :

أفكار تكيفية

٢ - موقف صعب :

أفكار مثيرة للقلق :

افتراضات ومعتقدات تتعلق بها :

مدى واقعية تلك الأفكار :

أفكار تكيفية

٣ - موقف صعب :

أفكار مثيرة للقلق :

افتراضات ومعتقدات تتعلق بها :

مدى واقعية تلك الأفكار :

أفكار تكيفية

٤ - موقف صعب :

أفكار مثيرة للقلق :

افتراضات ومعتقدات تتعلق بها :

مدى واقعية تلك الأفكار :

أفكار تكيفية :

شكل ٧ - ٢ ورقة عمل لإظهار الأفكار التكيفية

اقرأ بعناية قائمة الأفكار التكيفية ، وتأكد أنك تستطيع أن تستخدمها فى مواقف تنطوى على التحدى . مارس ذكر هذه الأفكار لنفسك ، وتخيل أنك تستخدمها . ينبغى أن تكون الكلمات من عندك ، وأن يمكنك سماع نفسك ، وأنت تقول هذه العبارات واقعياً ، قد يكون من الصعب فى أول الأمر أن تتذكر أفكارك التكيفية عندما تكون قلقاً - بمعنى فى الوقت الذى تكون فى أمس الحاجة إليها ! استمر فى ممارستها ، وبمرور الزمن سوف تبدو أفكارك التكيفية طبيعية بالنسبة لك ، وسوف تراودك تلقائياً .

قائمة موجزة للأفكار التكيفية

يجد العديد من الناس أنه من المفيد أن تكتب قائمة موجزة للأفكار التكيفية ؛ لكى تستخدمها فى مواقف تنطوى على التحدى التى يواجهونها مراراً وتكراراً . لقد كتبت بناءً على الأفكار التكيفية فى ورقة العمل فى شكل (٧ - ٢) ، جمّع الآن قائمة موجزة للأفكار التكيفية فى ورقة العمل فى شكل (٧ - ٣) ، وعندما تكمل القائمة الخاصة بك انسخها ، أو اكتبها على بطاقة صغيرة ، واحملها معك (إذا كان لديك منظم الكترونى شخصى مثل البالم بايلوت (المرشد الجيبى ، أو أى جهاز مشابه ، فإنك قد تريد أيضاً أن تحفظ القائمة فيه) .

فكرة تكيفية (١) :

فكرة تكيفية (٢) :

____

____

فكرة تكيفية (٣) :

____

____

فكرة تكيفية (٤) :

____

____

شكل ٧ - ٣، قائمة موجز لأفكار تكيفية

نصيحة : مارس استخدام الأفكار التكيفية

عندما يفكر بعض الأشخاص فى أفكار تكيفية ، فإنهم يقولون « إننى أعرف ذلك بالفعل ، كيف سيكون ذلك عوناً لى؟ » قد يكون الكثير من المعلومات فى الأفكار التكيفية معرفة ، أو معلومات لديك بالفعل . إن مفتاح استخدام الأفكار التكيفية بفاعلية ، هو أن تتعود على استخدامها متى تكون قلقاً ، كلما تستخدم هذه الأفكار أكثر ، كلما كان لديك مقدرة أكبر على استدعائها إلى عقلك عند الضرورة .

المفكرة اليومية لأفكارك

إنك واعٍ الآن بالدور الذى يلعبه التفكير المثير للقلق فى حالة القلق الاجتماعى ، ويجب أن تستخدم هذه المعلومات فى حياتك اليومية ، وللقيام بذلك تستخدم مفكرة يومية ؛ لكى تولى اهتماماً لكل من أفكارك المثيرة للقلق ،

وأفكارك التكيفية الجديدة (شكل ٧ - ٤) حرر نسخاً لهذه المفكرة اليومية ؛ لكى تستخدمها أثناء قيامك بهذا البرنامج فى الأسابيع القادمة . كن مستعداً للأوقات التى تشعر فيها بالقلق قبل ، وأثناء ، وبعد أى موقف ينطوى على التحدى .

دوّن الموعد والموقف الذى تثور فيه الأفكار المثيرة ، ودون الأفكار التكيفية التى توظفها ، قدر معدل قلقك على مقياس ذى عشر نقاط ، من صفر (ليس هناك قلق ملحوظ) إلى عشرة (قدر القلق الذى ينتابك) . إن هذه المفكرة اليومية سوف تساعدك على التعرف على أفكار مثيرة للقلق ؛ ولكى ترى كيف ستستخدم أفكاراً تكيفية باستمرار .

المفكرة اليومية للأفكار

التاريخ	الموقف	الأفكار المثيرة للقلق والأفكار التكيفية	معدل القلق من ١ – ١٠

شكل ٧ – ٤ المفكرة اليومية للأفكار

ترويض الأعراض الجسمانية

كما أوضحنا فى الفصل السادس أن الأعراض الجسمانية ما هى إلا نوع من الاستجابة للشعور بالقلق ، بيد أنه ربما تبدو هذه الأعراض شيئاً مخيفاً ، فمن الممكن أن تشعر بالقلق إزاء ملاحظة الآخرين للعرق الكثيف الذى يبدو على وجهك ، أو يديك المرتعشتين ، أو صوتك المرتجف ، أو صوت معدتك المضطربة ؛ وحيث إن هذه الأعراض الجسدية تعزو بنحو كبير إلى أنشطة الجهاز العصبى الذى لا يمكنك التحكم فيه إرادياً ، فإن هناك عدة استراتيجيات ستساعدك على أن تتحكم فى هذه الأعراض بنحو غير مباشر وهى :

* *القبول* ، إذا تقبلت الأعراض الجسمانية للقلق ، فإنك بذلك ستقلل من هذه الأعراض ، أما إذا حاولت مقاومتها ، فربما يؤدى ذلك إلى زيادة هذه الأعراض ، حيث إن الطبيعة الجسدية تميل نحو العودة من الحالة الثائرة إلى الحالة الهادئة ، وسرعان ما ستزول هذه الأعراض إذا لم تحاول مقاومتها .

* *إعادة التركيز* ، حاول أن تركز انتباهك على شىء آخر دون أعراضك الجسدية الناتجة عن القلق ، وستجد فى هذا إفادة كبيرة لك ، وعلى سبيل

المثال ، قم بالتركيز على حديثك بدلاً من التركيز على دقات قلبك السريعة .

* *الأفكار التكيفية* ، ستساعدك هذه الأفكار على تقبل أعراضك الجسدية للقلق ، وإعادة تركيز انتباهك ، وإليك مثال على ذلك : « إننى أتصبب عرقاً » ، لا تحاول أن تقاوم ذلك ، ودع الأمر يمضى ، وكأنه لا يوجد شىء على الإطلاق ، وركز انتباهك على الشخص الآخر الذى تتحدث معه .

* (*قم بالترتيب مسبقاً لما تقوله*) إذ ما أبدى أى شخص تعليق ما ؛ فربما تشعر بالقلق إذا ما قام أحد بالتعليق على أى عرض ملحوظ يطرأ عليك ، وعلى سبيل المثال ، إذا قال شخص لك « عجباً ! إنك تتصبب عرقاً » ففى معظم الأوقات لن يتمكن أحد من الرد فى مثل هذا الموقف ، بيد أنه يمكنك أن تقلل من شعورك بالقلق إذ ما أعددت رداً مسبقاً لمثل هذا الموقف ، وسنوضح ما ستقوله فى مثل هذه المواقف بعد قليل .

* *إخفاء العارض*، يتمكن كثير من الناس من إخفاء أعراض القلق التى تبدو عليهم ، وهذا من شأنه أن يساعدك على أن تتكيف مع هذه الأعراض فى فترة وجيزة ، وبالتالى تصبح مشكلة القلق أقل مما كانت عليه من قبل .

* *الاسترخاء* . سنوضح فى نهاية هذا الفصل عدة استراتيجيات للاسترخاء تساعدك على التقليل من أعراض القلق الجسدية .

كيف تتصرف إذا لاحظ أحد أعراض القلق عليك؟

ربما تستغرق وقتاً فى شعورك بالقلق إزاء تعليق أحد الأشخاص على أعراض قلقك ، مثل العرق والصوت المرتجف ، واضطراب المعدة . سَلْ نفسك « كم مرة قام فيها الناس بالتعليق على أعراض القلق التى تبدو عليك ؟ » فستجد أن هذا لا يحدث عادة إلا نادراً ، ويعزو هذا إلى أن هذه الأعراض تبدو ظاهرة بالنسبة لك ، ولكنها لاتبدو واضحة بالنسبة للآخرين .

لذا ، فستشعر بإحساس أفضل ، إذا ما كنت على استعداد للرد على مثل هذه التعليقات ، وإليك بعض الاستراتيجيات :

* عندما يعلق شخص على خجلك فيقول : « ما هذه الحمرة التى تبدو على وجنتيك يا آنسة تشارلوت ؟» فإن هذا لا يعنى أنه يجب عليك أن تردى عليه ، أو أن تستعيدى شريط ذكريات حياتك؛ لتجيبى عليه ، فحاولى أن تجعلى إجابتك قصيرة ولطيفة فى نفس الوقت ، فإذا ما قمت بالتدريب على عبارة ، أو عبارتين ، فستجدين الأمر سهلاً بالنسبة لك .
* وربما يكون هذا الموقف مناسباً لأن تكذب كذبة بيضاء ، شريطة ألا تضر بأى شخص آخر .

ودعنا الآن نعود إلى عديد من الأشخاص الذين تحدثنا عنهم فى الفصل السادس .

نانسى : « أتمنى لو أننى أتغلب على الحمرة التى تبدو على وجنتى »

إن نانسى ذات الشعر الأشقر والملامح البيضاء ، دائماً ما تشعر بالقلق إزاء ما سيقوله الناس عن الحمرة التى تعلو وجهها ، فحاولت أن تتدرب على بعض الردود؛ لتقولها إذا ما تعرضت لهذا الموقف ، مثل : « إن حرارة الجو هنا تجعلنى أشعر وكأن وجهى يتوهج » ، أو « إن بشرتى البيضاء تجعل وجهى يتوهج حمرة بسهولة » ، ثم بعد ذلك يتحول حديثها إلى موضوع آخر .

ميتشيل : « لا أطيق سماع أصوات معدتى المضطربة

كانت ميتشيل - الراقصة - تتوجس خيفة من سماع أى شخص لأصوات معدتها المضطربة ، فتوصلت إلى الردود التالية؛ للتغلب على هذا الموقف وهى : « أعتقد أن هناك شخصاً جائعاً » ، « أعتقد أننى لم أهضم هذه الوجبة جيداً » أو « يبدو وكأن الجنود يتذمرون » ثم بعد ذلك تضحك ، وتمضى فى حديثها .

ستيف : « إن هذا العرق يسبب لى حرجاً شديداً»

كان ستيف يرتدى دائماً قميصاً يمتص العرق أو جاك ؛ ، حتى يخفى العرق الذى كان يتصبب على ذراعيه ، وهذه هى الردود التى توصل إليها ؛ للتغلب على هذا الموقف : « أعتقد أن مؤشر الترموستات مرتفع جداً اليوم (ثم يروح عن نفسه)» أو « لا أعرف سبب شعورى بالحر الشديد فى هذا اليوم» ، أو « يبدو وأن الجو دافئ هنا تماماً» .

فإذا ما كنت تشعر بالقلق إزاء تعليقات الناس على الأعراض التى تظهر عليك ، فخذ بضع دقائق من الآن لملاحظة كل عارض يطرأ عليك ، وحاول أن تجد بعض الردود ، وتكتبها فى ورقة النشاط الموضحة فى شكل (١ - ٨) ثم قم بالتدرب على هذه الردود ؛ حتى تتذكرها بيُسر وسهولة .

إخفاء أعراض القلق

توصل عديد من الناس إلى أساليب تعمل على إخفاء الأعراض غير المريحة ، والمخجلة التى تظهر عليهم ، فتعلم ستيف أن يخفى عرقه الشديد من خلال ارتدائه لجاكيت فضفاض ؛ لتجنب العرق الزائد ، كما يوجد الآن ملابس مضادة للعرق تعمل على تقليل العرق عند بعض الناس ، فبالنسبة لهولاء الذين يعانون من عرق شديد فى أيديهم ، يمكنهم ارتداء مضادات العرق فى الليل ؛ لتقليل تصبب العرق أثناء التصافح بالأيدى ، وبالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من احمرار الوجه خجلاً ، يمكنهم ارتداء ملابس ذات ألوان داكنة ؛ حيث إنها تقلل من درجة الاحمرار عند الرائى ، أما بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من اضطرابات فى المعدة فينبغى عليهم استشارة الطبيب ، أو الصيدلانى بخصوص الدواء المناسب الذى يقلل من هذا الاضطراب ، وستكون هذه الطرق ذات نفع كبير بالنسبة لك ، شريطة ألا تجعلها هى الوسائل الوحيدة للتكيف مع أعراض القلق ، فبمجرد أن توسع مدى مهاراتك فى التكيف على أعراض القلق ستجد أن عديد من هذه الطرق لن تعد ضرورية .

الأعراض والردود المناسبة

عارض القلق :

الردود المناسبة

عارض القلق

الردود المناسبة

شكل (١ - ٨) ورقة النشاط الخاصة بأعراض القلق والردود المناسبة عليها

نصيحة : ما هو حجم المعلومات التى تريد أن تبوح بها عن نفسك؟ هذا الأمر مرده إليك أنت

هناك قاعدة متبعة فى معظم المواقف الاجتماعية ، وهى أنك هو من يحدد حجم المعلومات التى تبوح بها عن نفسك ، فعندما تصل إلى عملك ، ويسألك شخص عن صحتك ، فلن تجد نفسك مقيداً بأى رد ، فيمكنك أن تقول بخير ، حتى إذا ما كنت تشعر بالضيق بسبب بعض المناقشات المنزلية ، ومن ناحية أخرى ، فيمكنك أن تقول : إنك متضايق بسبب بعض المناقشات مع أطفالك ، فإن هذا الأمر يعتمد على أمانتك فى الحديث عن نفسك ، وبالأحرى فإن هذا الأمر يرجع إلى حجم المعلومات التى تريد أن تبوح بها عن نفسك للآخرين .

استراتيجيات الاسترخاء

كثير منا يعانى من توتر عضلى فى حياتنا اليومية ، وبالنسبة لبعض الناس ، فإن هذا لا يحدث لهم إلا إذا كانوا يعملون فى مصنع للنيتروجلسرين ، فهم دائماً يترقبون علامات لانفجار وشيك ، فهم ينجون بأنفسهم من الموت فى أى لحظة ، ويعزو التوتر العضلى الشديد إلى عدة مشاكل صحية ومنها الشعور بالصداع ، وآلام الظهر .

فإذا ما تعلمت كيفية الاسترخاء وأنت تحت عدة ضغوط ، فهذا يجعلك تؤدى عملك بمهارة وسرعة ، ويعلم الرياضيون أن أداءهم سيكون أفضل إذا كانت لديهم القدرة على الاسترخاء ، واستخدام العضلات التى يحتاجونها فقط ، فالتوتر الشديد يؤدى إلى صعوبة الحركة ، واستخدام مزيد من الطاقة لإنجاز العمل .

وسنقوم باستعراض مختصر لثلاثة أساليب من الاسترخاء وهى : التنفس الاسترخائى ، الاسترخاء العميق للعضلات ، الاسترخاء التأملى ، فإذا كنت قد تعلمت بالفعل طريقة للاسترخاء ، فربما ترغب فى أن تواصل ممارستك لهذه الطريقة ، بيد أنه من المفيد أن تعرف طرقاً أخرى للاسترخاء ؛ حتى تستخدمها فى أوقات ومواقف مختلفة ؛ لذا عليك أن تمضى فى قراءة هذه الاستراتيجيات .

التنفس الاسترخائى

يُعد هذا الأسلوب يسيراً فى تعلمه ، وغالباً ما تنزع إلى التنفس بصورة سريعة ، عندما تنتابك حالة من القلق ، وهذا بدوره سيجعلك تشعر بدوار ، أو بوخز فى يديك ، أو رجليك ، أو وجهك ، ويعمل الاسترخاء - عن طريق التنفس ببطء - على التحكم فى هذه الأعراض ، ومن أفضل المميزات لهذا الأسلوب ، هو أنه بإمكانك ممارسته فى أى مكان دون أن يلاحظك أحد ، سواء أكنت جالساً مع والديك أم مدرسك ، أو كنت واقفاً فى طابور فى أحد متاجر البقالة ، أو كنت راكباً أتوبيس .

ابدأ بمراقبة أساليبك فى التنفس

* اجلس فى كرسى ذى مساند.
* ضع قدميك أمامك على أرضية الغرفة.
* ضع كوع ذراعيك على مساند الكرسى.
* ضع إحدى يديك على صدرك، والأخرى على معدتك.
* والآن أغمض عينيك، وتنفس بطريقة طبيعية.
* ثم استرخ بقدر ما تستطيع.
* وكلما تنفست ببطء، كلما شعرت براحة أكثر، قم بمراقبة عدد المرات التى تتحرك فيها يدك الموضوعة على صدرك، ويدك الأخرى التى على معدتك، واستمر فى التنفس لدقيقة، أو دقيقتين.

غالباً ما يعتقد الناس أن عضلات الصدر هى التى تقوم بمعظم وظائف التنفس، وفى الواقع، عندما تقوم بالاسترخاء، فإن عضلات الحجاب الحاجز هى التى تقوم بمعظم وظائف التنفس، حيث يقوم الحجاب الحاجز بفصل القفص الصدرى عن البطن، فهو ينقبض وينبسط إلى أسفل؛ ليسمح بمرور الهواء إلى الرئتين، ثم يسترخى، ويعود مرة أخرى إلى وضعه؛ ليسمح بخروج الهواء من الرئتين، وأثناء عملية الاسترخاء عن طريق التنفس، فإن المعدة تنقبض؛ لتسمح بخروج الهواء من الرئتين، ثم تعود مرة أخرى إلى وضعها الطبيعى عندما تخرج هواء الزفير، وبالرغم من احتمال وجود حركة ما فى عضلات الصدر، فإن المعدة هى التى تتحرك بصورة أكثر، ولكى تتأكد من ذلك، يمكنك مراقبة طفل نائم (أو قطة نائمة) وعندما تفعل ذلك، فستجد المدى القليل الذى يتحرك به الصدر، مقارنة بتحركات البطن.

والآن حان الوقت؛ لتتدرب على أسلوب الاسترخاء، عن طريق التنفس، وأثناء تدربك، ينبغى عليك أن تتأكد من أنك تتنفس بنفس السرعة التى ينبغى أن يكون عليها الاسترخاء (فلا تتنفس بسرعة شديدة) حتى يتمكن الحجاب الحاجز من القيام بوظيفته كما ينبغى، وإليك الآن الطريقة التى تمكنك من فعل ذلك:

١ - *(التدرب فى مكان هادئ)* . قم بالجلوس ، أو الاتكاء على كرسى ، بحيث يمكنك أن تستند بظهرك ورقبتك ، وذراعيك عليه .

٢ - *(تنفس من خلال أنفك)* . أغمض عينيك وركز انتباهك على عملية التنفس ، وتنفس من خلال أنفك (إذ لم تكن مصاباً ببرد) بمعدلك المعتاد .

٣ - *(تنفس من حجابك الحاجز)* . دع معدتك تنقبض بمقدار بوصة ، فى كل مرة تقوم فيها بالشهيق ، وعندما تقوم بالزفير ، فإن معدتك ستعود إلى وضعها الطبيعى .

٤ - *(قم بالتنفس ببطء لعدة مرات وتوقف لمدة ثانية بعد كل زفير و شهيق)* . وينبغى أن تتذكر أن هذا الاسترخاء يعتمد على التنفس ببطء ، وليس على التنفس بعمق ، لذا ينبغى عليك أن تأخذ قسطاً كافياً من الهواء ، وليس نفساً عميقاً .

٥ - *بمجرد أن تصل إلى الإيقاع المريح ، قم بخفض سرعة التنفس* ، وحاول أن تجد سرعة طبيعية ومريحة ، تشعرك بالارتياح .

٦ - *تخيل مقدار التوتر الذى تتخلص منه فى كل مرة تقوم فيها بالزفير* ، وكثير من الناس يجدون أنه من المفيد أن يتخيلوا أنفسهم وهم يرددون مع أنفسهم كلمة ، مثل أسترخى ، فى كل مرة يقومون فيها بالزفير .

٧ - *(واصل التدريب لمدة خمس أو عشر دقائق حتى تتعود على هذا الإيقاع)* .

ويرى كثير من الناس أنه بإمكانهم أن يتعلموا هذا الأسلوب فى بضع جلسات ؛ لأنه من السهل أن تتنفس بطريقة طبيعية ، واسترخائية ، ومجموعة أخرى أنه من الصعب الوصول إلى الإيقاع الاسترخائى ؛ حيث يرون أنه من الصعب عليهم أن يركزوا انتباههم على عملية التنفس ، لذا فإنه من الأكثر احتمالاً أن يكون هؤلاء الناس من الذين يتنفسون بنحو غير مريح فى المواقف التى تثير القلق ، فإذا كان أسلوب الاسترخاء الذى يعتمد على التنفس صعباً بالنسبة لك ، فحاول أن تتدرب عليه ؛ حتى يصبح أكثر راحة لك .

تحذير: لا تركز على الاسترخاء وحده

بعض الناس يركزون بشدة على أساليب الاسترخاء وحدها، حتى يقللوا من القلق ، والتوتر دون الأخذبيقية أجزاء البرنامج الاسترخائى ، فلا يستطيع الاسترخاء أن يؤتى ثماره المرجوة ، إلا إذا مارسته باستمرار مع الأساليب التكيفية الأخرى ، بدلاً من ممارسته فى المواقف الصعبة فقط .

فنجد أن شخصاً واحداً من بين كل عشرة أشخاص لا يشعر براحة عند ممارسته لأسلوب الاسترخاء الذى يعتمد على التنفس ، فإذا كنت واحداً من هؤلاء ، فلا تنزعج ، وعليك أن تنتقل لممارسة أسلوب آخر .

الاسترخاء العميق للعضلات

يتضمن هذا الأسلوب تحركاً انتظامياً لعضلات الجسم ، حيث سينبغى عليك أن تقوم بشد عضلاتك ، ثم ترخيها ؛ حتى يتسنى لك أن تتخلص من أى توتر عضلى ؛ ولمعرفة كيفية أداء ذلك ، ابدأ باستخدام البرنامج التالى :

١ - (*التدريب فى مكان هادئ*) : قم بالجلوس على كرسى ذى مساند ، بحيث يمكنك أن تستند بظهرك ورقبتك ، وذراعيك عليه ، ولا تفعل ذلك إذا كنت تخشى أن يغلبك النعاس قبل أن تكمل تدريبك .

٢ - قم بشد عضلاتك كما هو موضح هنا لخمس ثوان ، وركز على الشعور بانقباض العضلات ، ثم بعد ذلك ، ابدأ فى إرخاء عضلاتك ببطء ، وعليك أن تشعر بالتوتر العضلى الذى ستتخلص منه عضلاتك أثناء عملية الاسترخاء ؛ حتى تصل إلى درجة الاسترخاء العضلى ، دع عضلاتك تسترخى لمدة تتراوح ما بين ١٠ إلى ٢٠ ثانية ، وعليك أن تقوم بشد كل عضلة ، وارخائها مرتين ، قبل الانتقال إلى العضلة الأخرى .

٣ - وبينما تقو بشد عضلاتك للتخلص من التوتر العضلى ، عليك أن تردد مع نفسك كلمة أسترخى ببطء .

٤ - راقب شعورك العضلى ، عندما تقوم بشد العضلات ، وإرخائها. والآن قم بشد وإرخاء كل عضلة على النحو التالى :

١ - اقبض راحة يدك اليسرى ثم أرخها.

٢ - اقبض راحة يدك اليمنى ثم أرخها.

٣ - قم بثنى يديك ناحية المعصم ، لشد عضلات اليد الخلفية ، وعضلات الساعد ، ثم بعد ذلك أرخها.

٤ - اقبض راحتيك معاً ثم قم بثنى ذراعيك ، واجعل راحتيك ناحية الكتف، ثم بعد ذلك ، قم بإرخائها مرة أخرى (قم بثنى ومد ذراعيك) وذلك لشد وإرخاء عضلات الذراع ثنائية الرؤوس.

٥ - قم بشد كتفيك إلى أعلى باتجاه أذنيك ، ثم أرخها.

٦ - قم بشد، وإرخاء الجبهة ، وحاجب العين ، وذلك من خلال فركهما.

٧ - قم بغلق عينيك بإحكام ، ثم أرخها (ولكن تأكد أولاً من إزالة العدسات اللاصقة إن وجدت)

٨ - قم بشد، وإرخاء عضلات الفك.

٩ - قم بالضغط على شفتيك بإحكام ، ثم أرخها.

١٠ - قم بتحريك رأسك لأعلى ، وأسفل ، ثم أرخها.

١١ - قم بثنى ظهرك ، بحيث تجعل صدرك ، وبطنك بارزتين ناحية الأمام، ثم بعد ذلك قم بالإرخاء.

١٢ - خذ نفساً عميقاً ، بحيث تمتلىء به الرئة ، وقم بحبسه داخل الرئة لمدة خمس ثوان ، ثم بعد ذلك قم بعملية الزفير، والاسترخاء.

١٣ - قم بشد عضلات البطن ، ثم أرخها.

١٤ - قم بشد عضلات المؤخرة ، والأرداف ، ثم أرخها.

١٥ - قم بمد أرجلك أمامك ، وأشر إلى أصابع قدميك ، ثم قم بإرخائها.

١٦ - قم بشد عضلات السمانة (الكالف) وذلك عن طريق ثنى القدم ، ورفع مقدمة الأصابع إلى أعلى ناحية السقف ، ثم بعد ذلك ، قم بإرخائها .

بعدما يتأتى لك تدريب جميع العضلات ، فلا تنسى أن تقوم بالاسترخاء لمدة دقيقتين ، أو ثلاث دقائق ، وعيناك مغمضتان ، دع جسدك وتنفسك فى حالة استرخاء ، ثم ركز على هذا الشعور .

نصيحة : دع عملية شد العضلات تتم بسهولة

قم بشد عضلاتك بإحكام ، ولكن لا تبالغ فى عملية الشد ، فإذا شعرت بألم ، أو تقلص ، أو ارتعاش ، فإن هذا يدل على أن عملية الشد تمت بشكل سيئ ، أو أنك بالغت فى عملية الشد لفترة طويلة (أو كلا السببين معاً) فإذا كنت تعانى من مشاكل فى العضلات أو المفاصل ، فعليك أن تقوم بمد المفصل ، أو العضلة التى تعانى من ألم بها بنحو لطيف ، بدلاً من أن تقوم بشدها ، ثم بعد عملية المد قم بعملية الاسترخاء .

يشعر غالبية الناس بأنهم لو مارسوا هذا التمرين يومياً لمدة أسبوع ، أو أسبوعين ، فسيتمكنون من أداء الاسترخاء العضلى بنحو فعال ، وإذا ما كانت عملية الشد والاسترخاء تسير بنحو مرن ، فعليك أن تطبق ذلك على مجموعة أخرى من العضلات مثل :

١ - عضلات اليد والذراع .

٢ - عضلات الرأس ، والرقبة ، والكتف .

٣ - عضلات الصدر ، وأعلى الظهر .

٤ - عضلات البطن .

٥ - عضلات المؤخرة ، والأرداف .

٦ - عضلات الأرجل والقدمين .

وبمجرد أن تكمل عملية الشد، والاسترخاء، فابق فى مكانك ، واجعل نفسك فى وضع استرخاء كامل لمدة خمس عشرة دقيقة .

نصيحة: وفّروقتاً للاسترخاء

إذا ما لم يكن بمقدورك- مثل غالبية الناس -، أن تجد خمس عشرة دقيقة للاسترخاء ، فإن عشر دقائق فقط ، ستفى بالغرض ، وأهم شىء هو أن تجد بعض الوقت لممارسة الاسترخاء ، وينبغى أن يكون المكان هادئاً، فلن يتأتى لك أن تسترخى ، وجهاز التليفزيون يدوى بجانبك ، أو تسترخى على رنين أجراس التليفون ، أو على صيحات أطفالك وصراخهم ، أو على صوت نباح الكلب ، فما عليك إلا أن تقول لمن حولك : « إننى بحاجة إلى أن أجلس وحدى فى الغرفة لمدة خمس عشر دقيقة ، فمن فضلكم ، لا تقلقونى إلا إذا كان هناك أمرُ طارئ» ، ثم بعد ذلك اذهب إلى غرفتك ، وأغلق الباب ، ولاتخرج من الغرفة إلا إذا كان هناك بالفعل أمر طارئ .

بعدما يتسنى لك ممارسة الاسترخاء على المجموعة الأولى من العضلات لمدة أسبوع ، وكانت عملية الاسترخاء تسير بنحو مرن ، إذن فعليك أن تنتقل إلى ممارسة الاسترخاء على جميع عضلات جسدك ، فقم بشد عضلات جسدك ، ثم أرخها لبضع ثوان أثناء أدائك لعملية الزفير ، وبمجرد أن تصل لهذا المستوى ، فستكون قادراً على أداء استراتيجية الاسترخاء العميق للعضلات فى أى مكان به تجمع من الناس ، سواء كان ذلك فى طابور فحص المشتريات فى أحد المتاجر ، أو حتى إذا كنت راكباً دراجتك .

قم باختبار مستوى التوتر العضلى لديك لعدة مرات يومياً ، فإذا كان المستوى مرتفعاً، فعليك أن تتخذ لنفسك دقيقة ، أو دقيقتين ؛ لتقوم فيها بالاسترخاء .

نصيحة: قم بإرخاء بدنك؛ لتخفض من الشعور بالألم

إذا كنت تعانى من ألم متكرر فى رقبتك، أو ركبتيك، أو رأسك، فإن أسلوب الشد، والاسترخاء هذا (المد والاسترخاء المتكرر) ربما يعمل على تسكين هذا الألم.

الاسترخاء التأملى

يعد الاسترخاء التأملى - الذى يتمثل أداؤه فى إيجاد صور تأملية فى ذهنك، تساعدك على الاسترخاء - يعد أسلوباً قوياً، وفعالاً لتركيز انتباهك، وغالباً ما يشغل كثير من الناس الذين يعانون من القلق صوراً فى أذهانهم لكثير من الكوارث التى ربما تحدث لهم، ومن خلال الاسترخاء التأملى، فإنك ستحسن من صورتك الذهنية، فى إيجاد تفاصيل لموقف استرخائى (أو ذلك الموقف الذى ستتخيل أنه سيساعدك على الاسترخاء). قم بالتأمل فى تفاصيل صور حية، وحاول أن توجد كل المشاعر التى ستشعر بها، إذا كنت موجوداً فى هذه الصورة التى أعطيت تفاصيلها، بما فى ذلك كل ما ستراه وما ستسمعه، وما ستذوقه، وما ستشمه، ولك أن تتخيل الصورة التالية مثلاً:

إنى جالس الآن على بساط ناعم من العشب على أحد جانبى البحيرة، وإذ بالنهار قد أدبر و انحدرت الشمس إلى مغربها، فاكتست السماء بلونها البرتقالى والقرنفلى، وإذ بى أجد فى أذنى صوتاً بعيد لقارب بخارى، كما أجد رائحة الهواء الرطب، وعبير الأزهار فى أنفى، وأنصت بأذنى إلى أصوات الطيور، وهى تنادى بعضها البعض من الغابات القريبة، إننى لأستشعر الآن حالة من الاطمئنان والسكينة.

والآن أكتب تفصيل حى على ورقة بيضاء لأى مشهد استرخائى آخر ترغب فى أن تستخدمه.

تخيل هذا المشهد الاسترخائى أثناء تأديتك لجلسات الاسترخاء التأملى ، وحاول أن تفكر فى جوانب أخرى لهذا المشهد ، وقم بتغييره طالما أن هذا التغيير سيبقيه فى وضع استرخائى ، وسيكون هذا الأسلوب نافعاً جداً ، ولاسيما إذا كنت عائداً إلى منزلك بعد يوم حافل بالعمل ، أو قبل أن تخلد للنوم .

ممارسة الاسترخاء

من المفيد أن تعوّد نفسك على أكثر من أسلوب للاسترخاء ، فممارسة أسلوب الاسترخاء التأملى ستكون أفضل فى الفترات الهادئة ، أو قبل التعرض لموقف صعب ، بينما تكون ممارسة الاسترخاء العضلى أيسر فى الاستخدام فى حالة حدوث الموقف .

فحاول أن تتفوق فى أحد الأساليب وتتمرن عليه ، حتى تعتاده ، ومن الأفضل - إذا كان ذلك ممكنا - أن تتمرن عليه أولاً عندما لا تشعر بحالة توتر ، ثم بعد ذلك قم باستخدامه إذا ما كنت تشعر بحالة من القلق أو التوتر ، وبمجرد تعلمك لأسلوب ما ، فستتعوذ عليه ، شريطة أن تمارسه من وقت لآخر فى حياتك اليومية .

سجل ممارسة الاسترخاء

قم باستخدام سجل ممارسة الاسترخاء الموضح فى الشكل (٢ - ٨) لتدون فيه كل تدريباتك (ويمكنك أن تصور هذا السجل لعدة صور حسبما تريد) وبعد كل جلسة ، قم بتدوين تاريخ ، ووقت ومكان هذه الجلسة ، وكذلك طول الفترة التى استغرقتها لممارسة هذه الجلسة ، ومستوى التوتر ، وذلك (فى المكان المخصص لقياس مستوى القلق) فى بداية ونهاية الجلسة ، وأخيراً قم بالتعليق على سير الجلسة .

تحذير : لا تهرب من التدريب المنتظم

يشعر كثير من الناس بصعوبة فى إيجاد وقت لممارسة الاسترخاء ، وتذكر أنك إذا ما التزمت بممارسة هذه المهارات بانتظام ، فستوفر مزيداً من الوقت فيما بعد ، وربما تدوم فوائد هذه الأساليب لعدة سنوات ، إذ ما تعلمتها بمهارة شديدة .

سجل ممارسة الاسترخاء

الوقت/ التاريخ	المكان الذى تم فيه ممارسة الاسترخاء	الوقت المستغرق	مستوى التوتر عند بداية الجلسة	مستوى التوتر فى الجلسة	تعليقات

معدل قياس مستوى القلق / التوتر

لا يوجد	متوسط	معتدل	شديد	شديد جداً
صفر	٣ ٢ ١	٦ ٥ ٤	٩ ٨ ٧	١٠

شكل (٢ - ٨) سجل ممارسة الاسترخاء

الفصل التاسع

عبر عن سلوكك : واجه مخاوفك

مفتاح التغلب على القلق

مواجهة الخوف تعتبر أفضل طريق للتغلب على القلق ، فالفكرة ليست جديدة ، وأغلبنا يعرف الإجابة على السؤال القديم وهو : ما الذى ينبغى أن تفعله إذا سقطت من على حصان ؟ الإجابة الصحيحة هى :

١ - تطلق النار على الحصان .
٢ - تأكل الحصان .
٣ - تطلق النار عليه ثم تأكله .
٤ - تمتطى الحصان مرة أخرى .
٥ - تقاضى الحصان .

الإجابة الصحية ، بالطبع رقم (٤) إلا إذا كنت تعيش فى فرنسا ، فإن الوضع رقم (٢) سيكون مقبولاً ، أما الأطباء النفسيون فينصحون مرضاهم بأن يمتطوا الحصان مرة أخرى ، بعدما تعرضوا لصدمات ، كحوادث السيارات ، فكلما كانت قيادتك أسرع ، كلما أحسست براحة أكبر عند قيادتك ، وكلما طالت

فترة ابتعادك عن القيادة ، زادت مخاوفك منها ، استخدام الأفكار التكيفية ، وتلك التى تساعدك على التغلب على الأعراض الجسدية لن يكون لها أثر فعال على المدى الطويل إلا إذا واجهت مخاوفك ، ومخاوف الطبيب النفسى يتم خطوة بخطوة (كما هو معروف) و هذا يسمح لك بمواصلة حياتك دون تحمل المواقف التى تزيد فيها نسبة القلق .

تجنب السلوك الذى من شأنه رفع مستوى القلق

لقد أشرنا من قبل لتجنب السلوك ، وقد تعلمنا أسلوباً فى الحياة من قبل ، ولأننا نناى بأنفسنا عن المواقف المؤلمة ، أو غير المريحة ، يمكننا سماع قولك «لكننى لا أتجنب الكثير من المواقف التى تجعلنى قلقا» ، بعض الناس لا يتجنبون المواقف الاستفزازية ، ولكن قلقهم يقاوم ذلك ، لماذا يستمر قلقهم حينما يواجهون مخاوفهم ؟ والإجابة هنا غالباً تكمن فى اتباعهم عدة أساليب محنكة فإنك تكون جسدياً موجوداً ، ولكنك تتجنب بعض النواحى الهامة للموقف ، فعلى سبيل المثال :

* تذهب لمدرستك أو عملك كل يوم ، ولكنك تتجنب الحديث لأشخاص معنيين ، مثل زملائك فى المدرسة الذين لا تعرفهم جيداً ، أو رئيسك فى العمل .
* تتجنب– فى اجتماع أو فى الفصل الدراسى – تقابل عينك بعين المسؤول ؛ لذلك لن يسألك أو تسألك .
* تجنب فرص الذهاب لتناول القهوة ، أو وجبة مع زملائك فى العمل ، أو تذهب مع واحد ، أو اثنين يشعرك بالأمان .
* تستمتع إلى أناس يناقشون موضوعاً يهمك ، ولكن تتجنب إعطاء رأيك خوفاً من قول شىء أحمق ، أو تعثر فى كلماتك .
* تذهب إلى مناسبة اجتماعية إذا كان هناك شخص ما تعرفه معرفة جيدة ، وتثق أنه هناك ، وتعتمد على ذلك الشخص ؛ ليقوم بالحديث .
* قابلت شخصاً ، أو اثنين فى هذه المناسبة ، وقضيت وقتك كله معهم ، ولم تقم بمجهود لمحادثة أشخاص آخرين .

* قضيت وقتاً طويلاً فى التحضير للإجابة على كل الأسئلة التى يمكن طرحها عليك فى المناسبة أو الاجتماع .

* خرجت ؛ لتناول وجبة ولكنك تتجنب الأطعمة التى تنسكب أو تقع بسهولة مثل الشوربة ، المكرونة بالصلصة .

* إنك تنزعج من ارتعاش يديك ، وسكب الشراب ، لذلك فإنك تطلب المشروبات بالماصة .

وفى كل موقف من تلك المواقف يمنعك التجنب المهذب من التورط بشكل كبير فى الموقف ، أنت حاضر ، ولكنك تواجه طرق تجنب نواحى الموقف الذى ترهبه ، وذلك النوع من التجنب ، يحد من الحريات والخيارات لأفعالك ، ثم يستمر خوفك بعد ذلك من الموقف ؛ لأنك قلق « ماذا لو كانت طريقتى فى التكيف (التجنب) ليس لها جدوى؟ إنك لن تستطيع تقوية ثقتك بنفسك فى معالجة الأمور .

روجر : « لا أستطيع التعامل مع المحادثات التلقائية»

يُعد روجر فنى معمل ذو خبرة ، وهو رئيس فرع اتحاد صغير ، وتتسم دعوته للتحدث فى اجتماعات العمل ، والمشاركة فى المفاوضات العمالية ؛ وللتغلب على قلقه الاجتماعى ، وضع أسلوباً لذلك ، بأن يكون مستعداً للاجتماعات ، إحضار مدونات عن القضايا التى سيناقشها مع تجنب الأحاديث الجانبية التى لا تمت بصلة لموضوع المناقشة بشكل مباشر ، ولكن الجلوس على المقهى ، والغداء ، والمناسبات الاجتماعية ، كانت تسبب له مشكلة ؛ لأنه كان قلقاً على قدرته فى إجراء حديث ؛ حيث إنه لا يمتلك نصاً مكتوباً يقرأ منه . وللتغلب على تلك الناحية من الرهبة الاجتماعية ، كان على روجر التخلى عن سلوك التجنب من تحضير مدونات ، وخطب اجتماعات وتجنب الآخرين ، فكان عليه تعلم الثقة فى قدرته على إجراء أحاديث مع الآخرين إذا كان ذلك ضرورياً ؛

لذلك سيكون مستعداً للرد على الأسئلة بقوله أنه لا يملك الإجابة ، ولكنه سيبحث عنها .

هناك بعض الناس يعانون من مشاكل القلق ، وليس من سلوك التجنب ، فالتفكير المقلق لهؤلاء الناس عادة ما يزيد من اضطرابهم ، وإذا كانت حالتك هكذا ، فإنه من المهم بالنسبة لك مواجهة مخاوفك ، فعندما تقرأ هذا الفصل ، حدد المواقف الاجتماعية التى تسبب لك حرجاً ، حتى تلك التى لا تستطيع تجنبها ، تكيف مع تلك المواقف ، واستخدم الأساليب التكيفية الموضحة فى الفصل السابع والثامن .

حدد المواقف الاجتماعية الصعبة

اتخذ الخطوة الأولى لمواجهة مخاوفك ، ارجع للفصل السادس عندما تدون المواقف التى تتجنبها بسبب قلقك الاجتماعى ، ارجع لورقة العمل الآن ، أعد النظر فى قائمتك ، أضف المواقف التى نسيتها ، وإذا لم تستوعب الورقة ، استخدم ورقة ثانية .

والآن بما أنك استعرضت قائمتك ، فكر فى سلوكك التجنبى لتلك المواقف .

تحذير : حاضر بالجسد ولكن شارد الذهن

هناك طريقة أخرى لتجنب وجودك فى موقف استفزازى بأن تتجنبه ذهنياً ، فإنه من الممكن على سبيل المثال ، أن تكون حاضراً جسدياً فى حفلة الإجازة بمكتبك ، ولكنك تأمل بكل قلبك ألا تكون موجوداً ؛ لذلك فإنك لست بالفعل موجوداً بروحك ، أو بعقلك ، فبعض الناس يصفون وجودهم كالسحابة التى تمر وسط موقف ما ، يفكرون فى شىء واحد فقط « سوف ينتهى ذلك قريباً ، سوف ينتهى ذلك قريبا » . والبعض الآخر يتبعون أساليب تذهب بعقلهم بعيداً عما يجرى حولهم . و أنماط التجنب التأملى (عدم حضورك ذهنياً) له نفس التأثير كأنواع

التجنب الآخرى ، فإنها تأخذك بعيداً عن حالة الارتياح والثقة فى قدرتك على التعامل مع المواقف . لذلك فإن من المهم أن تركز على وجودك وحضورك للموقف ، فلا تسمح بشرود عقلك ، كن على وعى تام بما يحدث حولك ، وبالأشخاص الآخرين ، وتعمق فى الموقف ؛ لأنك سوف تثبت وجودك .

لقد تعلمت كيف تتغلب على تلك المواقف ، ولكن هناك بعض المواقف تسبب لك حالة من القلق ، والتى لا تستطيع تجنبها ، ربما تستخدم سلوك التجنب فى هذه المواقف ؛ لتساعدك على التكيف ، فأعد النظر فى أمثلة سلوك التجنب المحنك ، ودون تلك التى تستخدمها فى ورقة العمل (الشكل ١ - ٩)

الموقف	سلوك التجنب المحنك
______________	______________
______________	______________
______________	______________
______________	______________
______________	______________
______________	______________
______________	______________

الشكل ١ - ٩ ورقة نشاط سلوك التجنب المحنك

زد من واجباتك ؛ لتواجه مخاوفك

لقد حددت المواقف التى تزيد من قلقك ، وكذلك أنماط السلوك للتجنب المحنك ، التى تستخدمها لتتكيف مع تلك المواقف . إنك الآن مستعد للخطوة التالية : إعطاء نفسك واجبات ؛ لتساعدك على مواجهة مخاوفك ؛ لتتخذ أى مهارة جديدة ، فإنك تتقدم خطوة بخطوة من حيث كنت ، وإلى المرحلة التى تود الوصول إليها . إن قائمتك التى تتضمن المواقف الصعبة سوف تخبرك بوضعك الحالى ، والأهداف الطويلة ، والمتوسطة ، و القصيرة المدى التى حددتها فى نهاية الفصل السادس سوف تطلعك على المرحلة التى تود الوصول إليها ، وأفضل طريق لتحقيق هذه الأهداف هى مواجهة المخاوف ، فكلما قضيت وقت أطول فى مواجهة الخوف كلما قل بشكل كبير .

وفى القسم التالى سوف تستنتج أفكاراً لممارسة الواجبات والأنشطة الاجتماعية التى تعتمد على أهدافك ، وتود ممارستها ، وقد ينبغى اختيار الواجبات التى تمثل أهمية بالنسبة لك ؛ حيث إنها صعبة ومتكررة .

اجعل ممارسة الواجبات شىء هام فى حياتك

ابدأ بالواجبات التى تشكل أهمية فى حياتك والتى يترتب عليها فوائد

الواجبات الهامة : إذا بذلت ما فى وسعك للذهاب إلى مطعم جيد للاحتفال بعيد ميلاد زوجتك ، فتناول الطعام فى المطعم مع الأصدقاء ، هو أداء واجب هام ، وهذا الواجب يشعر الآخرين بالارتياح ، وله العديد من الفوائد كالاستمتاع بالطعام والصحبة والرفاق .

الواجبات أقل أهمية : إذا قمت بما فى وسعك للحديث أمام حشد كبير ، ولكن لم تكن هناك حاجة ملحة للقيام بذلك ، فإنه ليس من المعقول أن تختار « الحديث أمام جمعٌ كبير » فى التو ، وذلك الواجب لا يبدو هاماً ، وليس هناك أى فوائد تجعلك تقدم عليه ، فمن المحتمل أنك تشعر ببذل أقصى ما فى وسعك ؛ لتتعلم مهارة ليس عليك القيام بها فى المستقبل القريب .

اجعل ممارسة الواجبات زيادة فى الصعوبة

لا تبدأ بالواجبات التى تشعرك بقلق كبير ، ولكن بدلاً من ذلك ابدأ بالتى تشعرك بقلق أقل ؛ لتصل بعد ذلك إلى الواجبات الأكثر صعوبة ، وتذكر أن عليك المشى قبل الجرى ، ثم ابدأ صغيراً ، وواصل تقدمك للنجاح .

الواجبات الهامة : إذا كان « التحدث مع زملائك فى العمل أثناء استراحة لتناول القهوة» كأحد أهدافك قصيرة المدى السهلة ، فإنه سيكون واجب جيد؛ لتبدأ به ، يمكنك اختبار أساليبك للتكيف دون الشعور بالارتباك .

الواجبات أقل أهمية : إذا كان « إلقاء حديث رسمى لمجموعة فى العمل » أكثر أهدافك القصيرة المدى صعوبة ، فإنه ليس من الأفضل أن تبدأ به ، فسوف تشعر بالارتباك إذا بدأت هذا الواجب الصعب قبل القيام بالواجبات السهلة .

اجعل ممارسة الواجبات متكررة

اختر الواجبات التى تستطيع القيام بها مرة بعد مرة ، أفضل المواقف التى تستطيع التحكم فيها هى مواجهة الواجبات غير المتوقعة ، والتى تساعدك فى التغلب على القلق ، ولكنك لا تتحكم فيها عندما تحدث ، حيث إنه من الصعب ممارستها ، وبالمثل إن الواجبات التى تعتمد على الظروف غير العادية ، أو على أشخاص آخرين، يصعب ممارستها بانتظام . الواجبات التى ترتبها كل يوم ، أو كل أسبوع أكثر فاعلية .

الواجبات الهامة : اتباع أسلوب تقابل الأعين مع زملائك فى العمل ، وجيرانك » واجب جيد ؛ لأنك تستطيع القيام به كل يوم» .

الواجبات أقل أهمية : منها « الذهاب إلى الحفلات» فربما يكون واجباً يصعب تكراره إذا لم تكن هناك حفلات متكررة بجوارك (إذا لم تكن ذا ثروة) وذلك لا يعنى أنه لا ينبغى الذهاب إلى حفلات ، لكن ينبغى اختيار الواجبات المتكررة بما فيها الجلوس فى أماكن مزدحمة ؛ حيث يمكنك تكرار ممارستها .

نصيحة: تعلم الصبر

ممارسة كل نشاط لفترة أطول ، يمنحك الفرصة ؛ لتتأقلم عليه ، ربما تحضر اجتماع مزدحم كل يوم ثلاثاء لمدة عامين وتتعجب ؛ لماذا تظل إلى الآن قلقاً؟ فيمكنك معرفة الإجابة من سؤال نفسك كم تقضى من الوقت فى هذا الموقف؟ فإذا كنت فى موقف استفزازى وبقيت لعدة دقائق ، فإنها ليست كافية لجسمك ، أوذهنك ؛ لتتأقلم ؛ لذلك فإنك سوف تشعر بالراحة فى المرة القادمة . متى تكون المدة كافية ؟ فالحد الأدنى عشرون دقيقة ، أو ما يزيد ، ففى كل مرة تكون فى موقف ينبغى فيه أن تطول مدة بقائك وعلى سبيل المثال ، إذا كنت تتناول القهوة مع أقرانك تأكد من بقائك معهم على المائدة لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة قبل قيامك .

ممارسة الواجبات

دون الآن الأنشطة التى سوف تمارسها فى الأسابيع القادمة فى ورقة نشاط كتلك التالية (الشكل ٢ - ٩) خذ بعين الاعتبار الأهداف القصيرة ، والمتوسطة المدى التى اخترتها فى الفصل السادس ، وتلك المواقف الاجتماعية الصعبة التى حددتها فى بداية هذا الفصل .

ممارسة الواجبات

١ -

٢ -

٣ -

٤ -

٥ -

٦ -

٧ -

الشكل ٢ - ٩ ورقة نشاط ممارسة الواجبات

تبسيط وتقسيم الأهداف إلى خطوات أصغر

بعض من أهدافك القصيرة، والمتوسطة، والطويلة المدى، هى أنشطة يمكنك البدء بها فى التو، ولكن البعض الآخر أكثر تعقيداً، وصعوبة للبدء به على الفور، يمكنك البدء بتلك الأهداف التى تثير التحدى فى أقرب وقت ممكن، إذا جعلتهم على خطوات أصغر.

* *تبسيط الواجب الصعب*: فيبدو حضور مجموعة من أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران للعشاء، موقف صعب، ابدأ بدعوة شخص واحد؛ لتناول القهوة لعدة مرات، وإذا ما شعرت بالارتياح لذلك، قم بدعوة عدة أشخاص؛ لتناول القهوة ووجبة خفيفة، ثم ابدأ بدعوة شخص؛ لتناول الغداء، أو العشاء، ثم بدعوة عدة أشخاص، وهكذا. (لقد كنا نمزح بشأن تقديم الحصان). ضع قائمة بالحيوانات التى لا تقدم فى المناسبات الاجتماعية، تحقق من موقع www. donteatme. com

* *ابدأ بالممارسة مع شخص أو شخصين، ثم اعمل مع مجموعات أكبر.* إذا كانت تواجهك مشكلة التحدث أمام اجتماع كبير، فابدأ بالتحدث غير الرسمى فى مجموعة أصغر ربما بطرح أسئلة. إذا كنت تخشى المحادثات التى يتناولها الضيوف فى المناسبات الكبيرة، مثل حفلات الزفاف، تحدث مع أشخاص لا تعرفهم فى مناسبات صغيرة، مثل تناول القهوة مع شخص ما لا تعرفه جيداً فى العمل، أو فى الجوار.

* ***ابدأ بالحديث مع أشخاص يشعرونك برهبة أقل*، وضع طريقة خاصة بك، فربما يكون هدفك التكلم بأدب مع مديرك فى العمل، إذا كان ذلك**

صعباً كخطوة أولى يمكنك البدء بالحديث باستمرار مع زملائك فى العمل ، ثم مشرفك ، ثم مديرك . ابدأ بالحديث عن موضوعات عادية مثل «كيف كانت عطلتك الرسمية؟» ثم انتقل للموضوعات الجوهرية مثل «هناك مشكلة أو مناقشة معك» .

* *ابدأ بالمواقف غير الرسمية ، ثم انتقل للرسمية* ، ربما تجد أنه من الصعوبة تناول العشاء فى مطاعم فاخرة ، أو عشاء عمل ، فمواجهة المواقف غير الرسمية يساعدك على مواجهة المواقف الرسمية فيما بعد . هناك امرأة واحدة نعرفها وضعت استراتيجية للتغلب على قلقها من المطاعم ، فعندما تعرف أن هناك وجبة ستقدم ، فإنها تحدد المكان الذى ستعقد فيها المناسبة ، ثم تذهب بمفردها ، أو بصحبة صديقة مقربة للمطعم ؛ لتناول الغداء ، أو الحلوى قبل المناسبة ، فهذا يسمح لها بأن تألف ديكور المطعم ، ولتجد مكان وضع المعاطف ودورات المياه ، فإنها تكون مستعدة بشكل أفضل عندما تذهب مع مجموعة ؛ وحيث إنها شعرت براحة أكبر عندما تناولت الطعام على الملأ ، فإنها لم تعد فى حاجة لزيارة المطعم قبلاً .

تبسيط تقسيم الواجب الصعب إلى خطوات أصغر : ميليسا

كانت ميليسا مصممة جرافيك ، وتحب عملها ، ولكن بعد مرور عامين فى نفس المنصب كانت لاتزال خجولة ، وقلقة من زملائها فى العمل ، فلم تكن تذهب لاستراحة تناول القهوة ، وكانت تتناول الغداء بمفردها على مكتبها ، ونادراً ما تتحدث مع زملائها إلا إذا بدأوا الحديث معها ، فهدفها كان القدرة على التحدث مع زملائها فى استراحة القهوة ووقت الغداء ، ففكرة البدء فى الحديث تبدو مربكة لها ؛ لذلك قررت أن تقسم هدفها على الخطوات التالية :

الخطوة الأولى : قول تعليق قصير لزميلك فى العمل مرة كل صباح أو بعد الظهر ، وحديث قصير فقط مثل « مرحباً بالقادمين» ، «كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع؟»

الخطوة الثانية : إذا سارت الخطوة الأولى على وجه حسن ، اذهب إلى استراحة الساعة الثالثة كل أسبوع مع الأشخاص الذين تعرفهم جيداً ، للمرة الأولى ، اسألهم إذا كان فى استطاعتك الانضمام لهم فى استراحة القهوة ، استمع فقط للمحادثات ، ورد على الأسئلة التى توجه لك .

الخطوة الثالثة : اذهب لاستراحة القهوة فى الصباح ، وبعد الظهر ثلاث مرات على الأقل فى الأسبوع .

الخطوة الرابعة : وفى استراحة القهوة ، اطرح سؤالاً واحداً على الأقل ، أو قل تعليقاً واحداً دون توجيه أسئلة لك .

الخطوة الخامسة : اذهب لاستراحة القهوة مرتين ؛ لتناول الغداء ، وألقى تعليقات كل مرة .

الخطوة السادسة : اذهب لاستراحات القهوة ، وكل استراحات الغداء ، وألقى تعليقات كل مرة .

الخطوة السابعة : اذهب إلى كل استراحات القهوة ، وكل استراحات الغداء واطرح سؤالاً أو ألقى تعليقاً لشخصين على الأقل فى كل استراحة .

الخطوة الثامنة : قل نعم وانضم لزملائك إذا تم دعوتك لتناول الغداء ، أو العشاء خارج المكتب .

كانت ميليسا تقوم بكل خطوة على عدة أسابيع ، وتعيد كل خطوة ، حتى تشعر أنها سارت على أكمل وجه ، ثم تنتقل للخطوة التالية ، وكانت تشعر غالباً بالقلق قبل جلسات التدريب ، ولكنها اندهشت من سير الأمور على وجه حسن ، وكانت تشعر بالرهبة عندما تنتقل لخطوة جديدة . ولكن قبل مدة طويلة كانت تشعر بالارتياح . وعندما أصبح أسلوبها الجديد فى التعامل مع استراحات القهوة والغداء جزء من روتين عملها ، ثم انتقلت لأهداف أخرى .

راجع أهدافك الآن ؛ لترى أيهما ترغب فى تبسيطه وتقسيمه لخطوات أصغر ، يوضح الشكل (٣ - ٩) الأنماط لهدفين أوليين . ضع النسخ التى تريدها .

أوراق نشاط الهدف

الهدف : ______________________________

الخطوات نحو الهدف :

١ - ______________________________

٢ - ______________________________

٣ - ______________________________

٤ - ______________________________

٥ - ______________________________

٦ - ______________________________

٧ - ______________________________

٨ - ______________________________

الهدف : ______________________________

الخطوات نحو الهدف

١ - ______________________________

٢ - ______________________________

٣ - ______________________________

٤ - ______________________________

٥ - ______________________________

٦ - ______________________________

٧ - ______________________________

٨ - ______________________________

الشكل ٣ - ٩ ورقة نشاط الهدف

يسمح لك بعمل أخطاء

حاول سوف يعجبك الأمر

والعامل الأساسى الذى يؤثر على استعدادك لممارسة المواقف الصعبة هو الخوف من ارتكابك للأخطاء ، وكما ذكرنا سالفاً ، فإن من أكثر الطرق التى يمكنك الاعتماد عليها ؛ لتفادى الوقوع فى الأخطاء ، تجنب القيام بأى عمل جديد ، وكما أن الناس يشاركون فى المواقف الاجتماعية ، فإنه من الطبيعى أن يصنعوا أخطاءً . إننا نتحدث ببعض الخبرة ؛ لأننا أبطال العالم فى سكب القهوة (عادة على كل الأوراق أثناء الاجتماع) والتلعثم فى الكلمات ، وخلط الأسماء ، وتخطى الناس والاصطدام بهم فى الردهة ، وإذا كنت مستعداً لعمل أخطاء ، فسوف تكون لديك القدرة على الارتياح فى العديد من المواقف الاجتماعية ، وإليك بعض الطرق للتعامل مع أخطائك :

* الانفجار فى البكاء ، والخروج بسرعة من الحجرة (لا ننصح بذلك)

* نستطيع أن نتعامل مع زلات اللسان ، إما بتجاهلها ، أو بتكرار الجملة ، والإيماء برأسك ، ولا تقضى وقتاً كبيراً فى الشرح والتوضيح .

* يمكنك التعامل مع الاصطدام بالناس بأن تقول ببساطة «آسف» أو «معذرة» ثم استكمل طريقك ، وإذا اصطدمت بأحد بقوة كبيرة سوف يكفى قولك « سأكون سعيداً إذا دفعت مستحقات الجراحة» مرة أخرى يجب أن تكون جملتك قصيرة ورقيقة .

* يمكنك التعامل مع الأخطاء الظاهرة مثل سكب القهوة بالتنظيف مع تعليق فكاهى كقولك : « تلك من علامات اليوم المحبط » أو « اعتقد أن ذلك يضمن قيامى بتنظيف المكتب جيداً»

من الأفضل عدم الخوض فى اعتذارات أو نقد للنفس ، فإن الناس يقدرون من لا يُحمل نفسه أخطاءً بشكل متكرر، وحيثما أصبحت أكثر ارتياحاً فى المواقف الاجتماعية ، ركز اهتمامك على التعامل مع أخطائك بطريقة هادئة مع إضفاء روح الدعابة . بعض الناس الذين قليلاً يقومون بأخطاء يستفيدون من القيام ببعضها والتعامل مع المواقف بطريقة جيدة . هل ستكون تجربة شيقة إذا سكبت كوباً من الماء متعمداً أثناء الاجتماع ؛ لتمارس كيفية تعاملك مع الموقف بإضفاء روح الدعابة؟ .

نصيحة : كرر أداء الواجبات مرة بعد مرة

فكر في مهارة تعلمتها على مدى أعوام (على سبيل المثال الكتابة على الآلة الكاتبة ، القيادة ، السباحة) كم عدد الأخطاء التى قمت بها عند تعلمك تلك المهارة ؟ وما عدد الساعات التى قضيتها فى ممارسة تلك المهارة قبل أن تتقنها ؟ على معظمنا ممارسة نفس النشاط مرة بعد مرة ؛ حتى يصبح جزءًا أتوماتيكياً من روتين حياتنا ؛ وحتى تصبح أكثر مهارة وتشعر بارتياح كبير فى المواقف الاجتماعية ، ينبغى عليك ممارسة النشاط بشكل متكرر ؛ حيث إنه كلما تكرر كان أفضل ، وألقى اهتمامك على تعلم مهارة جديدة وليس تفادى الأخطاء .

خطط لممارسة الواجبات لكل أسبوع

وحيثما واجهت مخاوفك ، ينبغى أن تخطط لأسبوع واحد من الممارسة فى وقت ما ، ثم انظر أولاً إلى نماذج الممارسة الأسبوعية فى الشكل (٤ - ٩) (٥ - ٩) سوف تلاحظ أن هناك خطوتين . النموذج الأول الشكل (٤ - ٩) يوضح أسبوع من الواجبات التى سبق التخطيط لها . النموذج الثانى الشكل (٥ - ٩) يوضح الورقة عينها للأسبوع اللاحق بعد تكميله (لاحظ أن هناك واجباً قد أضيف للنموذج الثانى ، ولا يظهر فى النموذج الأول ، فأحياناً تقرر

إضافة أداء الواجب بعد كتابته فى الخطوة الأولى ، أو القيام بها تلقائياً ، فذلك شيء حسن!) استخدم الخطوات والواجبات التى قمت بتدوينها ، ارجع للورقة البيضاء الخاصة بممارسة النشاط الأسبوعى (الشكل ٦ - ٩) وخطط لعدة واجبات للأسبوع القادم (اصبغ العديد من النسخ لتلك النموذج إذا احتجت لها) . تدوين الواجبات الشخصية تجعلك تواصل قيامك بها .

ينبغى أن تكون أهدافك وقيامك بالواجبات محددة ، وملموسة ؛ لذلك يمكنك إخبار الآخرين عند الانتهاء منها . هناك فراغ فى ورقة ممارسة النشاط الأسبوعى للحفاظ على تنظيم الوقت الذى تقضيه فى أداء كل واجب خلال الأسبوع ، فنحن نشجعك على قضاء عدة ساعات من الأسبوع للممارسة ؛ لأن عدة دقائق لن تكفى .

ضع الجميع معاً

بينما تقوم بأداء واجباتك ، فإنه من المهم أن تقوم بأنشطة أخرى . أما فى المواقف الصعبة ، تذكر أن تركز اهتمامك على أشخاص أخرين ، وليس على نفسك ، وكن على دراية بالأفكار التى تجعلك قلقاً قبل وأثناء وبعد الموقف واستخدم الأفكار اليومية فى الفصل السابع ؛ لتؤثر على الأفكار التكيفية . وبينما تمارس العديد من المواقف ، سوف تكتشف أفكاراً جديدة تزيد من قلقك وتحاول أن تضع أفكاراً تكيفية جديدة للتعامل مع تلك المواقف . استخدم الاستراتيجيات التكيفية فى الفصل الثامن ؛ لتتغلب على مستوى الأعراض الجسدية التى تعتريك .

تحذير: لا تكن كثير النقد

ربما تنزع للتقييم السلبى لما تقوم به أثناء وبعد المواقف الصعبة ، فالنقد الشخصى المفرط يمكنه أن يقلل من عزيمتك عن مزاولة واجباتك ، ابتهج حينما تقيم مجهودك . شجع نفسك إذا قمت بمخاطرة ، أو أى شيء صعب . هوّن على نفسك ولا تتوقع الكمال .

النموذج الأول
ورقة مزاولة النشاط الأسبوعى

التاريخ ١٠ يونيو إلى ١٦ يونيو

صف الواجبات بصورة دقيقة بقدر الإمكان فى الفراغات أدناه ، حاول توضيح ما تود القيام به ، وارسم دائرة فى الفراغات لكل يوم تخطط لأداء واجب : ثم ضع أكثر من دائرة إذا كنت تخطط للقيام بأكثر من واجب . ضع علامة على الدائرة عندما تنجز واجباً ما ، اكتب كم استغرقت من وقت .

أداء الواجبات	الأحاد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الذهاب مع فرد لاستراحة القهوة فى الصباح وبعد الظهيرة ، طرح سؤالين		○○	○	○	○	○○	
التحدث مع زملائي فى العمل لعدة دقائق خارج استراحة القهوة		○	○	○	○	○	
دعوة جار لى للخروج للتنزه							○
التحدث هاتفياً مع سكوت فى ماديسون يوم الأحد	○						
دعوة شقيقتى على العشاء مساء الجمعة .						○	
تقابل الأعين وقول « أهلاً » لثلاثة أشخاص فى الشارع من يوم الاثنين حتى يوم الجمعة		○	○	○	○	○	

اجمالى الوقت المستثمر فى أداء الواجبات هذا الأسبوع : ______________

الشكل (٤ - ٩) النموذج الأول لممارسة النشاط الأسبوعى : الواجبات التى سبق تخطيطها

النموذج الثانى
ورقة مزاولة النشاط الأسبوعى

التاريخ ١٠ يونيو إلى ١٦ يونيو

قم بوصف الواجبات بصورة دقيقة بقدر الإمكان فى الفراغات أدناه ، حاول توضيح ما تود القيام به ، وارسم دائرة فى الخانة لكل يوم تخطط لأداء واجب ، ثم ضع أكثر من دائرة إذا كنت تخطط للقيام بأكثر من واجب . ضع علامة على الدائرة عندما تنجز واجباً ما ، اكتب كم استغرقت من وقت .

أداء الواجبات	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الذهاب مع فرد لاستراحة القهوة فى الصباح وبعد الظهيرة ، طرح سؤالين		٢٠ ق ١٠ ق	٢٠ ق	لا يوجد	١٠ ق	٢٠ ق ٢٠ ق	
التحدث مع زملائي فى العمل لعدة دقائق خارج استراحة القهوة		٢ ق	١٠ ق	٧ ق	لا يوجد	١٠ ق	
دعوة جار لى للخروج للتنزه							٤٥ ق
التحدث هاتفياً مع سكوت فى ماديسون يوم الأحد	٢٠ ق						
دعوة شقيقتى على العشاء مساء الجمعة .						٩٠ ق	
تقابل الأعين وقول « أهلاً» لثلاثة أشخاص فى الشارع من يوم الاثنين حتى يوم الجمعة		٢-٣ ق	١ ق	٢ق ١ق ٣ق	١ق ٢ق ٣ق	٢ق ٤ق	

تابع شكل (٥ - ٩)

أداء الواجبات	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
التحدث هاتفياً مع ديانا فى ناشفيل يوم الثلاثاء					٤٥ ق		

اجمالى الوقت المستثمر فى أداء الواجبات هذا الأسبوع : ٥ ساعات و ٧٥ دقيقة .

الشكل (٥ - ٩) النموذج الثانى لممارسة النشاط الأسبوعى : الواجبات التى تم إنجازها . ورقة مزاولة النشاط الأسبوعى

ورقة ممارسة النشاط

التاريخ ---------- إلى ---------------

قم بوصف الواجبات بصورة دقيقة قدر الإمكان فى الفراغات أدناه ، حاول توضيح ما تود القيام به ، وارسم دائرة فى الخانة لكل يوم تخطط لأداء واجب ، ثم ضع أكثر من دائرة إذا كنت تخطط للقيام بأكثر من واجب . ضع علامة على الدائرة عندما تنجز واجباً ما ، اكتب كم استغرقت من وقت .

أداء الواجبات	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

اجمالى الوقت المستثمر فى أداء الواجبات هذا الأسبوع : ____________

الشكل (٦ - ٩) ورقة النشاط الأسبوعى

الأدوية

لقد كان هناك العديد من الاختراقات فى علاج المشاكل العاطفية فى الأعوام الأخيرة ، وكان فى المقام الأول بينهم تطوير الأدوية الحديثة التى كانت تمنح الراحة للأشخاص الذين يعانون من القلق والإحباط .

فى هذا الفصل ، سنراجع الأدوية المستخدمة لعلاج القلق الاجتماعى ومناقشة آثارها ، والآثار الجانبية المحتملة ، فوائدها ومساوئها ، وكلما كان ذلك ممكناً ، سنشير إلى هذه الأدوية وفقاً لاسمها الكيميائى - فعلى سبيل المثال Acetaminophen اسيتامينوفين وبالتفصيل ، أذكر واحداً أو أكثر من الأسماء المشهورة والتى تتبع اسم Tylenol تيلينول وبينما نكتب هذا ، يعتبر Paxil Paroxetine باروكستين الدواء الوحيد الذى أجازته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لعلاج القلق الاجتماعى . ويعنى ذلك أن FDA قد قيّمت الدراسات العلمية التى اختبرت Paroxetine باروكستين وقدرته على تسهيل العلامات التى لها علاقة بالتوتر الاجتماعى ، ووجدته مؤثراً فى هدفه ، ولكن ، هناك دلائل تتصاعد بأن هناك أدوية أخرى مؤثرة ، وكثير منها متفق عليها فى علاج التوتر والقلق الاجتماعى فى المستقبل القريب ، وسوف نذكر هذه الأدوية الأخرى هنا ، أيضاً .

وأرجوك أن تضع فى اعتبارك أن تلك الأدوية ، يمكن تناولها فقط وفقاً لنصيحة طبيب مسؤول . الدكتور الطبيب يكون قادراً على وصف أى دواء لعلاج حالة معينة (حتى لو كان هذا الدواء لم توافق عليه FDA إذا كان الطبيب أو الطبيبة لديه الأسباب التى تثبت فائدة هذا الدواء .)

أدوية التوتر الاجتماعى
فى بعض المواقف المحتمل حدوثها

فى الأساس هناك طريقتان مختلفتان لاستخدام أدوية لعلاج التوتر الاجتماعى . الطريقة الأولى هى استخدامها على أسس كما هو مطلوب منها (الاختصار الطبى لها هو P. r. n مأخوذ من الكلمة اللاتينية Pro re nata . هناك بعض الأدوية التى يمكن استخدامها بهذه الطريقة ، ويمكن استخدامها عندما يكون الموقف التى تستخدم له هذه الأدوية تقع بين حين وآخر ومتوقعة .

لنقل أن مارك يصيبه التوتر الاجتماعى فى الأداء ، فهو لا يكون على راحته إذا تحدث أمام جمع من الناس ، ولكنه تغلب على ذلك بقدر استطاعته ، وأصبح دوره قيادياً ، ومن المتوقع منه الآن أن يخاطب مرؤوسيه مرة كل شهر ، ماذاعليه أن يفعل؟

أولاً- نقترح أن يحاول محاولة أولى مع نفسه ، أو يتدرب فى جماعة أو منظمة مشابهة (انظر الفصل الخامس) لنقل ، أنه قد حاول ذلك بالفعل ، ولكنه وجد أنها لم تنفعه كثيراً ، وهو يبحث الآن عن وسيلة أخرى ؛ ليتواءم مع قلقه الذى يصيبه عند التحدث أمام جمع . بالتحديد ، هو يريد أن يتناول شيئاً عندما يكون عليه مواجهة مواطنيه ، فما هى اختياراته ؟

مضادات البيتا أدرينالى
مخدرات البيتا *Beta blockes*

هذه الفئة من الأدوية ، تُعرف فى بعض الأحيان باسم مخدرات البيتا ، ويمكن أن تستعمل فى التوتر الذى يصاحب الأداء ، تتضمن مخدرات البيتا

بروبرانولول ايندرال وغيرها الـ Propranolol Inderal . وأتينولو تينورمين Atenolol Tenormin وتعمل مخدرات البيتا على تقليل تأثير إثارة الجهاز السيمبثاوى ، وهى تستخدم فى الشائع فى المشاكل الطبية مثل الذبحة (ألم صدرى بسبب عدم كفاية جريان الدم فى القلب) وارتفاع ضغط الدم ، وعندما تستخدم فى تلك الحالات ، فهى تقلل معدلات ضربات القلب ، وينخفض ضغط الدم .

وقد عُرف عن مخدرات البيتا أنها تقلل من التوتر أثناء الأداء ، وذلك بتقليل نبضات القلب السريعة (سرعة ضربات القلب) والرعاش (الرعشة) . بعض من الناس أصحاب التوتر أثناء الأداء يدركون هذه الأعراض ، وتساعد مخدرات البيتا على تقليل التركيز على أجسادهم ، ويركزون أكثر على ما يقومون بأدائه ، وفى هذه الحالة ، الحديث أمام العامة . تستخدم مخدرات البيتا فى بعض الأحيان بواسطة أشخاص أثناء مواقف مثل الامتحانات الشفهية (طلاب كلية الطب قبل امتحاناتهم العملية) وأيضا فنانى الحفلات الموسيقية قبل الصعود على المسرح ، ويحسّن أيضاً من أداء الرياضيين مثل رماة السهام ، وهؤلاء الذين يتطلب أداؤهم الدقة والحركات المحكمة ، وذلك بتقليل الرعشة ، وبالرغم من ذلك ، فبعض تلك الأدوية تم استبعادها فى بعض المسابقات من هذا النوع .

اسباب وموانع مخدرات بيتا

يصف بعض الأطباء مخدرات البيتا ؛ لأنها تنفع فى علاج حالاتهم ، مثل ارتفاع ضغط الدم وهم أيضاً على دراية بتأثيرها ، ولكن تأثير مخدرات البيتا ضعيف فى علاج التوتر وبصفة عامة فهى أقل تأثيراً من بقية الأدوية ، فى الواقع ، الدليل الوحيد المفيد لمخدرات البيتا موجود فى علاج التوتر ، وهو التوتر فى الأداء ، وحتى فى ذلك الوقت ، فهى تساعد نصف عدد الأشخاص الذين يستخدمونها ، وعندما لا تنفع ، تكون أدوية أخرى بديلة مثل بنزوديازيبنزن Benzodiazepines ، والذى سيتم الحديث عنه لاحقاً .

الفائدة فى مخدرات البيتا هى أنه لا يمكن الاعتياد عليها ، فهى لا تقدم شعوراً بالنشوة ، وبالتالى لن يصبح متعاطيها مدمناً ، ولكن يمكن أن تعانى من أزمة إذا توقفت عن تناولها فجأة ، إذا توقفت عنها فجأة - بدلاً من التخلص منها ببطء - وبعد استخدام مزمن لها ، فسوف يرتفع ضغط دمك بصورة خطيرة ، وبالتالى هذه الفئة من الأدوية ، مثل البامنين ، يجب استخدامها تحت إشراف طبى .

بصفة عامة تستخدم مخدرات البيتا وهى ذات أعراض جانبية قليلة ، فى بعض الأحيان ، تسبب غثيان وألم بالرأس وبعض الإعياء ، ومن المهم تجربة الدواء مع حالة أو اثنين من مواقف الأداء أمام الناس ؛ لتحديد إلى أى مدى يؤثر عليك لتحدد الجرعة المناسبة لك ، وبالطبع عليك أن تقوم بذلك تحت إشراف الطبيب ، ولكن عندما تُستخدم على أساس ثابت (وهى نادراً ما يحدث فى حالة مشاكل التوتر) فتسبب الإعياء وتقلل القدرة على التمرين ، و على مشاكل النوم أيضاً ، ولا يجب استخدامه مع أفراد يعانون من مشاكل فى الجهاز التنفسى مثل الربو والداء الرئوى ، جلوكوما ضيقة الزاوية (نوع من ارتفاع ضغط الدم فى العين) ، أو مرض السكر .

بينزادايازيبنز Benzadiazepines

هناك فئة أخرى من الأدوية تعالج التوتر أثناء الأداء ومعروفة باسم Benzadiazepines بعضها يستخدم على أساس الحاجة إليه فى توتر أثناء الأداء ويتضمن لورازيبام Lorazepam ، اتيڤان Ativan ، والبرولام Alprozolam ، وزاناكس Xanax ، وللعلم فإن أدوية بينزادايازيبنز تقلل من التوتر وذلك بالعمل على ما يسمى بالمستقبلة المعقدة GABA فى الجهاز المركزى العصبى ، و GABA هى حمض غاما أمينو الزبدوى ، وهى مادة طبيعية تقلل من التوتر ومكانها فى المخ ، و الـ بينزادايازيبنز مع GABA يقلل من التوتر ، وهناك بعض الدلائل تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات وتوتر يختلفون عن الأشخاص غير المتوترين فى عدد وفاعلية أو كفاءة GABA فى الجهاز

العصبى المركزى . والنظرية هى أن البينزاديازيبنز تقلل من التوتر ، وذلك يجعل المستقبلات تؤدى وظيفتها بصورة طبيعية ، وإذا جنبنا النظرية ، فليس هناك جدال فى أن تأثيرها شديد باعتبارها من الأدوية المضادة للتوتر .

ومثل عوائق البيتا يمكن استخدام البينزاديازيبنز لعلاج التوتر أثناء الأداء ، ويستغرق القيام بمفعوله ما بين ٣٠ - ٦٠ دقيقة قبل الموقف ، وفى معظم الأوقات يستخدم البينزاديازيبنز القصير المدى مثل اتيڤان Ativan أو المتوسط المدى مثل ذاناكس Xanax فى علاج التوتر أثناء الأداء . دائماً يبقى الأداء لعدة ساعات ، وذلك بناءً على أى نوع مستخدم .

مزايا ومساوئ البينزاديازيبنز

تعمل البينزاديازيبنز بفاعلية وتعمل بسرعة ، وهى أيضاً آمنة إذا تم استخدامها بطريقة صحيحة ، وهذه هى مزاياها الأساسية ومساؤها الرئيسية هى أنك تصبح معتمداً جسدياً عليها ، يولّد هذا الدواء شعوراً بالسعادة ، وبالتالى يمكن أن يستخدمه الأشخاص بطريقة خطأ ، وكنتيجة لذلك ، حصلت هذه الفئة على انتشار سريع وسيء وسط عالم الدواء ، ورغم أن البينزاديازيبنز يعتبر اختياراً ممتازاً لعلاج التوتر أثناء الأداء ، إلا أنه لا يجب استخدامه مع أشخاص لديهم تاريخ فى الإدمان ، ولكن هناك استثناءات لهذه القاعدة ، لأن الشخص الذى يميل إلى سوء استخدام الأدوية عليه أن يجرب بعض الأدوية الأخرى أولاً .

الآثار الجانبية للبينزاديازيبنز تكون عامة قليلة ومعتدلة ، والأشياء الرئيسية هى النعاس ، التسكين والغثيان ، وكلها ستذهب أعراضه بمرور الأيام ، وفى بعض الأحيان تقليل الجرعة يقلل من تلك الآثار الجانبية ، عليك أن تكون حريصاً عند استخدامك آليات ثقيلة وخطيرة ، أو عندما تقوم بالقيادة ، خاصة فى بداية استخدام الدواء ، أو عند تغيير الجرعة ، ولا يجب استخدام البينزاديازيبنز مع الكحوليات ؛ لأنها تقلل من تأثيره .

أدوية للقلق بصورة واسعة

فى المواقف الاجتماعية

كما شرحنا سابقاً ، الكثير من الأشخاص يصابون بقلق اجتماعى فى المواقف أمام آخرين - مثل التحدث إلى مجموعة من الأشخاص ، استخدام التليفون ، الأكل فى المطاعم ، العمل أمام آخرين ، والشعور بأنه مراقب ، الذهاب إلى الحفلات ، للتخاطب مع أشخاص ذوى منصب ، الكتابة فى أماكن عامة - التى تقع غالباً وبدون سابق إنذار خلال اليوم ، ولهؤلاء الناس ، سيكون الدواء السابق ليس اختياراً جيداً ؛ لأن هذا الدواء يجب أن يتناولوه بصورة متكررة ، كما أنهم سيأخذونه بدون تحذير سابق ، وهو أن يتناولوه قبل الحدث بنحو ٣٠ أو ٦٠ دقيقة ، وأيضا سوف يقضون وقتاً كبيراً فى القلق على الموعد الصحيح لتناوله ، فهؤلاء أصحاب فوبيا الاجتماعات ، من الأفضل لهم أن يتناولوا الدواء يومياً ؛ لمنع ظهور أعراض القلق الاجتماعى .

عقار مضاد للاكتئاب

تعتبر مضادات الاكتئاب من أكثر عوامل مضادات القلق تأثيراً ، وفى بعض الأحيان يربك ذلك الناس ويتساءلون : « أنا قلق ، ولست محبطاً ، لماذا ينصحنى طبيبى بتناول مضادات الاكتئاب ؟ » وبالرغم أن معظم هذه الأدوية قد تم اختبارها وتصنيفها للاكتئاب ، إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت أنها فعالة أيضاً مع القلق ، ومنه القلق الاجتماعى ، هذا بالإضافة إلى أن الكثير من الأطباء يعرفونه ويرتاحون فى وصفه ، ورغم أن بعض الأطباء ليسوا على دراية كاملة بالقلق الاجتماعى ، إلا أنهم يمكنهم ترجمة معلوماتهم لعلاج الاكتئاب بالأدوية إلى علاج القلق الاجتماعى .

ليس كل أنواع مضادات الاكتئاب يمكن أن تستخدم فى علاج القلق . هناك العديد من أنواع هذه الأدوية لا يكون فعالاً فى علاج القلق مثل بوبروبيون Bu-propion ويلبترين Wellbtrin و ديسبيرامين Desipramine و زولفات Zo-loft ، وربما يكون هناك أدوية أخرى . ضع فى اعتبارك أن هناك أدوية حديثة

تطرح فى السوق كل عام ، وبذلك يمكنك أنت وطبيبك أن تتفهما لكل معلومة جديدة تصبح متاحة بعد نشر هذا الكتاب .

مبطلات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائى SSRIs

تؤلف هذه المبطلات فئة من الأدوية المضادة للاكتئاب ، فالسيروتونين رسول كيميائى إلى المخ ، ويؤثر بشدة على الحالة المزاجية والقلق ، ويزيد SSRIs من معدلات الالسيروتونين فى المخ ، والمعروف أنه يقلل من الاكتئاب والقلق .

أول SSRI تم تسويقه فى الولايات المتحدة كان فلوكستين ولحقه سيرترالين وبروزاك باروكستين و باكسيل وفلوفوكسامين ولوفكس ، وأخرهم سيتالوبرام وسيلكسا .

نصيحة : بينما تزداد ثقتك بنفسك مع تناولك جرعاتك الدوائية ، ادفع نفسك لبذل المزيد.

تعمل أدوية مضادات الاكتئاب بالتدريج وفى بعض الأحيان برقة ، وبعد عدة أسابيع من المعالجة ، وخلال ازدياد الجرعة التى سيصفها لك الطبيب ؛ لتصل إلى المستوى العلاجى (الجرعة التى يجب أن تكون فعالة) ربما تلحظ أنك أصبحت أقل ثقة بنفسك ، وتشعر بأنك ترغب فى تجنب المواقف ، أو أنك ببساطة أكثر راحة وسط آخرين ، عندما يبدأ ذلك فى الحدوث ، فتلك إشارة ؛ لكى تدفع نفسك أكثر وأكثر ، فالأدوية ستجعل من السهل عليك القيام بأشياء لم تكن تجرؤ عليها أو كنت تتجنبها لمدة طويلة ، ومن المهم أن تقوم بها .

تلك الأدوية تساعد فى التقليل من كافة أنواع القلق ، متضمنة الاضطراب الذعرى ، اضطرابات الوسواس القهرى OCD ، اضطراب القلق العام GAD، اضطراب عقب الإصابة PTSD ، وبالطبع اضطراب القلق الاجتماعى ، وبالرغم من أن تلك الأدوية تم اختبارها أكثر لعلاج عرض ما من مشاكل القلق ،

فهى جميعاً مؤثرة لكل حالة ، ويعنى ذلك أن SSRI لم يعمل أو سبب لك أعراض جانبية ، ربما تنجح مع آخر .

لا يتم تناول SSRI إلا حسب الحاجة إليه ، ولكن يتم أخذها بصورة تدريجية وعادة مرة فى اليوم . فى بعض الأحيان فى الصباح (مثلما فى حالة Prozac ، وهى تقلقك فى النوم إذا تناولته متأخراً فى اليوم ، أو فى المساء (كما فى حالة Luvoz التى تسبب الدوار) وغيرهم مثل باكسيل.، وزولوفت ، وسيلكسا ، ويتم أخذهم فى الصباح ، ولكن يمكن تحويلها إلى المساء إذا سببت دواراً .

مميزات ومساوئ SSRIs . SSRI تأثيرها واسع فى حالات القلق والإحباط ، فتلك ميزة خاصة لأن معظم الأشخاص يعانون من مشاكل مع الاكتئاب ، و SSRI مناسب لعلاج كلتا الحالتين .

بصفة عامة يمكن احتمال SSRIs ، ويعنى ذلك أن معظم الناس يمكنهم تناول هذا الدواء ، ويستفيدون منه ، وتحمل آثاره الجانبية الضئيلة ، هذه الآثار الجانبية تشمل مشاكل النوم ، النعاس ، الدوخة ، الغثيان ، اضطرابات المعدة ، ويقلل الوظيفة التناسلية ، ومعظم هذه الآثار الجانبية تقل مع الوقت ، ولكن المشاكل التناسلية هى التى غالباً لا تقل مع الوقت ، وكما ذكرنا فى السابق ، إذا كان لدينا مشاكل ذات آثار جانبية من SSRI ، ربما يحالفك الحظ مع نوع آخر .

يتخذ SSRI وبعض الأدوية الأخرى المضادة للاكتئاب ، والتى سوف نناقشها فى هذا الجزء - يأخذ العديد من الأسابيع وربما شهور ليعمل ، لا يشعر من يأخذه بأنه أصبح أقل توتراً بعد تناوله لمدة يوم واحد أو اثنين ، ويجب أن تضع هذا فى حسبانك لأنه هام جداً ، عندما تتناول هذا النوع من الدواء ، فمن المحتمل ألا تشعر بشىء ما عدا بعض الآثار الجانبية . يجب أن تتناول الدواء مع علمك بأنه إذا كان الدواء ذا مفعول معك ، فستحتاج إلى بعض الوقت ، يجب أيضاً ألا تفوتك جرعاته ؛ لأن ذلك ربما يعوقه أو يجعله دون فاعلية .

مبطلات المونا أمين المؤكسدة (MAOIs)

(Monoamine Oxidase InhibtorsMAOIs)

تعتبر MAOI وهى مجموعة أخرى من مضادات الاكتئاب معروفة منذ أكثر من عقدين باعتبارها مؤثرة فى علاج القلق الاجتماعى . تعمل MAOI على إعلاء درجة الإنزيم الموجود ة فى المخ ويسمى المونا آمين المؤكسد ، ويعمل على تحطيم الناقلات العصبية - سيروتونين ، نورادرينالين ، ودوبامين والمعروف أنها تنظم المزاج النفسى والقلق (ضمن أشياء أخرى) . يعوق MAOI تأثير هذه الإنزيمات وتصل لأعلى معدلات الرسائل الكيميائية فى المخ .

الدواءان الشائعان المستخدمان من مجموعة MAOI فى الولايات المتحدة وكندا هما فينالزاين (ناريل) ، وترانلسيبرومياين (بارنيت) . وقد أجريت دراسة عن فينالزين بصورة مكثفة ؛ لعلاج الخوف الاجتماعى ، رغم أنه - بشكل واضح- مؤثر جداً أيضاً ، فإذا لم يعمل أحدهم ، أو سبب أعراضاً جانبية لا يمكن احتمالها ، فالتحول إلى الدواء الآخر ربما يفى بالغرض ، ولكن عليك أولاً أن تنظر قليلا - ربما لمدة أسبوعين - بعد التوقف عن أحدهما وقبل البدء فى تناول الآخر ، وبالطبع عليك القيام بذلك تحت إشراف طبيب .

إيجابيات وسلبيات MAOI . تعتبر MAOI من أكثر الأدوية فعالية لعلاج القلق الاجتماعى ، لم تقام دراسة لإثبات أن MAOI أفضل من SSRIs ولكن يعتبر بعض الخبراء أن MAOI أفضل من SSRI . ليس هناك شك فى أن تلك الأدوية تعمل - وتفيد أكثر من ٦٠٪ من المرضى الذين يتناولونها - فهى تعمل معهم بصورة جيدة .

المشكلة أن MAOI بها العديد من الآثار الجانبية ، وبالتأكيد أكثر من SSRIs . يتضمن ذلك مشاكل النوم ، البدانة ، مشاكل جنسية ، وغثيان بسبب انخفاض الدم عندما ينهض واقفاً من الجلوس ، وهذا هو أحد أسباب استخدام MAOIs كأول اختيار لشخص ما يبدأ فى العلاج . فى الواقع يستخدم MAOIs عندما تفشل أعداد أخرى من العلاجات . لقد وجدنا أنها تعالج القلق

الاجتماعى عندما لا ينفع أى دواء آخر ؛ لذا إذا جربت أكثر من علاج (أدوية/ أو أطباء نفسيون) ولم تستجب ، يمكنك أن تطلب من طبيبك أن يضع فى اعتباره MAOI .

وهناك مشكلة أخرى ستواجهك إذا تناولت MAOI هو أن تتبع نظام غذائى محدد . بعض الأغذية المستهلكة العادية من اللحم والجبن ، وبعض الأغذية الأخرى مثل الفول (نوع من الخضر الشائع فى بريطانيا) بها مادة كيميائية معروفة باسم تيرامين Tyramine . إذا كنت تتناول MAOI ، ستتسبب مادة Tyramine الموجودة فى الطعام مشاكل لك ، ولكن إذا كنت تتناول MAOI ، مادة Tyramine فى الطعام ربما تسبب ارتفاع مفاجئ فى الدم ويكون خطيراً جداً . لذلك من الضرورى أن تلتزم بنظام غذائى أقل فى Tyramine إذا تناولت MAOI ، ستحصل على قائمة طعام تتجنبها من طبيبك النفسى . (MAOI لا يصفه الممارس العام إلا بصورة نادرة) أو المسؤول عن النظام الغذائى ، أو الصيدلانى الذى يكون معتمداً على تلك الأدوية . فى الماضى ، كان نظام MAOI طويلاً ومفصلاً ، وبالتالى ، صعب فى متابعته . والآن يُرشح معظم الخبراء نظام غذائى أبسط وأسهل لاتباعه وهو آمن أيضاً .

المبطلات العاكسة للمونامين المؤكسد . نوع أ (RIMAs) . نود أن نذكر باختصار فئة أخرى من مبطلات المونامين المؤكسدة وهى : المبطلات العاكسة للمونامين العاكس نوع أ RIMA ، بينما نكتب ذلك ، الـ RIMA غير متاح فى الولايات المتحدة ، رغم أن واحداً منها معروف باسم موكلوبيميد Mo-clobemide متاح فى كندا والمكسيك ، والعديد من الدول خارج شمال أمريكا ، اتضح أن الموكلوبيميد يؤثر كثيراً على التوتر الاجتماعى فى بعض الدراسات ، وغير مؤثر فى دراسات أخرى ، وفوق ذلك كله لا يبدو أنه مؤثر أكثر من MAOI ، ولكنه ربما يساعد عدد من المرضى ، ولكن ميزته غير الموجودة فى MAOI أنه لا يتطلب نظاماً غذائياً معه ، كما أن آثاره الجانبية أقل ، وعندما تقع الآثار الجانبية ، فهى أساساً تكون مشاكل فى النوم ، غثيان ، عصبية ومعظمها يكون زائلاً .

أنواع أحدث من مضادات الاكتئاب. هناك أنواع أخرى من مضادات الاكتئاب في السوق في وقت كتابة هذاالكتاب وهي ليست SSRI ولا MAOI وبالتأكيد سيكون هناك أكثر في الأعوام القليلة القادمة ، ولم يثبت فعالية هذه الأدوية على القلق الاجتماعي رغم أن هناك العديد من الدراسات على هذه الأدوية سنذكرها هنا ، ولكن تقترح خبراتنا أن هناك على الأقل القليل من مضادات الاكتئاب ستكون مفيدة في علاج القلق الاجتماعي.

* ڤينلافاكسين Venlafaxine(مباع تركيبته Effexar- xr) وهو مزدوج في سيروتونين Serotonine ، ونورادرينالين Noradrenaline الذي يعد من المبطلات ، ومعروف أنه مؤثر بصفة عامة على الاضطراب والقلق ، فهو فعال جداً كمضاد للاكتئاب ، وبه بعض التفاعلات القليلة مع أدوية أخرى ، آثاره الجانبية تتضمن مشاكل النوم والعصبية الوقتية ، ولكن معظم الأشخاص يتحملون الدواء بصور جيدة ، وتتسبب في ارتفاع ضغط الدم لدى نسبة ضئيلة من الناس الذين يتناولنه (ولكن هذا يحدث مع انتهاء الجرعات المحددة) لذلك فطبيبك يحتاج إلى قياس ضغط الدم كجزء من نظامك العلاجي هذا الدواء ، لا يسبب نوع من الانفصام ، ارتفاع مذهل في ضغط الدم الذي يسببه MAOIs ، ورغم ذلك لم يثبت بطريقة رسمية أن الفينلافاكسين يعالج اضطرابات القلق الاجتماعي ، معظم الخبراء يتفقون على أنه ينفع ويستخدمونه بالفعل ، ويصفونه للأشخاص الذين لا يستجيبون لأي نوع آخر من العلاج ، أو يعانون من آثار جانبية غير مستحبة بسبب SSRI .

* يعتبر كل من نيفازودون ، وسيرزون ، وميرتازوبين ، وريمرون أدوية جديدة مضادة للاكتئاب موجودة في السوق حالياً ، ولم يتم تقييم أياً منها وفائدتها في علاج القلق الاجتماعي.

نصيحة: أعط الدواء فرصة لكى تحصل منه على نتيجة

الأدوية المضادة للاكتئاب تحتاج من أربعة إلى ستة أسابيع، لتظهر نتائجها، ويمكن مدة أطول - فى بعض الأحيان ثلاثة أو أربعة أشهر - لتصل إلى تأثيرها النهائى.

كن صبوراً ! تذكر المدة التى قضيتها وأنت تعانى من آثار مرضك وستجد أنه يستحق الانتظار.

البينزوديازين Benzodiazepines

لعلاج الخوف الاجتماعى العام

لقد ناقشنا البينزوديازين مبكراً فى فترة القلق أثناء الأداء. هذه الفئة من الأدوية يمكن استخدامها لعلاج اضطراب القلق. عندما تستخدم لهذا الغرض، يتم تناوله بصفة يومية. الهدف من ذلك - كما قلنا سابقاً - هو أنك تختبر التوتر الاجتماعى فى أكثر من موقف - معظمها غير متوقع - فهى لا تعمل إلا إذا تناولت الدواء على أسس صحيحة؛ لأنك ربما ستحتاجه أكثر من مرة فى اليوم، وليس لديك قبله ٣٠ أو ٦٠ دقيقة كتحذير مسبق.

تشير الدراسات إلى أن نوعين من كلونوزيبام، وهى البرازولام، وزاناكس يقللان من التوتر الاجتماعى بصورة تدريجية. عادة يتناول الالبرازولام من ثلاث إلى أربع مرات يومياً، بينما الكلونوزيبام الذى يسرى فى الدم مدة أطول بعد كل جرعة، عادة تكون الجرعة مرة أو مرتان فى اليوم.

بالرغم من أن بعض الأطباء يعتقدون أن البينزوديازبين يمكن استخدامه كخطوة أولى لعلاج التوتر الاجتماعى، ونفضل الاحتفاظ بهذه الفئة من الأدوية للأشخاص الذين لا ينفع معهم SSRI أو أى دواء آخر مضاد للاكتئاب. فى تلك الحالات، فى بعض الأحيان يمكن أن نضيف البينزوديازبين إلى مضادات الاكتئاب؛ لتحقيق تأثير كلى وفعال، وفى أحيان أخرى، يمكن استخدام البينزوديازبين وحده.

وسوف نستعرض فوائد ومساوئ البينزوديازبين ونطبقها هنا . أولئك الذين يتناولون المخدرات أو الكحوليات ، سيأخذون فقط البينزوديازبين عندما تفشل معهم علاجات أخرى ، وحتى فى ذلك ، يجب أن يكون تحت إشراف طبيب .

ملحوظة : دواء بوسبيرون يعالج الاضطراب التوترى العام ، ولكن يبدو أنه لا يعالج الاضطراب من التوتر الاجتماعى ، ينتمى البوسبيرون إلى فئة من الأدوية تسمى ازابيرونز .

بعض الأدوية المضادة للتوتر الأخرى

بدأ بعض الأطباء فى وصف العديد من فئات الأدوية لعلاج التوتر الاجتماعى ، يتضمن ذلك دواء من فئة معروفة باسم مضادات التشنجات (يعالج نوبات الصرع) وأدوية من فئة معروفة باسم مضادات الذهان (يعالج الذهان) من المعتاد أنه دواء لعلاج حالة واحدة أصبح يعالج العديد من الحالات .

هناك العديد من الأمثلة ، مثل بعض أدوية ضغط الدم ، أصبحت مفيدة فى علاج الأزمات القلبية ، ومسكنات الألم مثل الأسبرين أصبحت تمنع السكتات .

وهناك بعض مضادات التشنجات باسم جابابينتن Gabapentin قد أشارت إلى بعض الأمل فى علاج التوتر الاجتماعى ، وربما تتحول ؛ لتصبح طريقة شائعة للعلاج ، لأنه لا يتفاعل كثيراً مع أدوية أخرى يتناولها المريض ، كما أن مادة الإدمان فيه أقل من البينزوديازبين (رغم أن ذلك لم يتم إثباته) وهناك العديد من الأدوية المضادة للذهان ، منها اولانزابين و ريسبريدون ، و قد أشارت أنها تعالج أشخاصاً يعانون من التوتر الاجتماعى ويتناولون أنواعاً أخرى من العلاجات ، وبالرغم من أن هذه المعلومات بدائية ، فنحن نذكرها ؛ حتى تتابع التطورات المستقبلية وتناقشها مع طبيبك .

نصيحة:

* ما بين ٦٠ إلى ٧٠٪ من مرضى التوتر الاجتماعى سيستجيبون إلى مضادات الاكتئاب أو البينزوديازبين
* الأشخاص الذين لا يستجيبون إلى العلاج الأولى ربما يستجيبون إلى نوع آخر.
* فى بعض الأحيان ربما يجرب المريض أنواعاً كثيرة من الأدوية قبل أن يستقر على أحدهم.
* ربما تتوحد بعض الأدوية للوصول إلى تأثير كلى.

العلاجات العشبية وأشياء طبيعية أخرى

تجربة الأعشاب ، أو بعض العلاجات الطبيعية الأخرى تساعد على تقليل التوتر وأصبحت شائعة جداً، وقد أشارت دراسة كندية حديثة إلى أن أكثر من نصف المرضى الذين يعانون من القلق الاجتماعى قد جربوا واحداً أو أكثر من بدائل العلاج ، ربما قرأت عن st . John'swazt ، وهو عشب تمت دراسته لعلاج الاكتئاب ، أو كافا كافا kava kava الذى وجدوا فيه أنه به بعض خواص مضادات الاكتئاب ، رغم أننا نأمل أن تؤدى الأبحاث بنا إلى اكتشاف يكون أكثر آمنا ، أكثر تأثيراً، وعلاجات أكثر فى علاج التوتر، ونحذرك من أن الدلائل العلمية تشير إلى أن هذه العلاجات ضئيلة الآن فى الوقت الحالى.

ولكنك ربما تجرب واحداً من تلك العلاجات الطبيعية قبل أن تحاول تجربة العلاجات الطبية التقليدية ، وإذا فعلت فنحن ننصحك بأن تشترى المنتج من بائع ذى سمعة طيبة، وتتناقش مع طبيبك قبل استخدامه، ومن المهم جداً أن تقوم بذلك إذا كنت تعانى من أى حالة طبية خطيرة ، أو إذا كنت تتناول أدوية أخرى. حتى لو كانت تلك المواد يتم تداولها كمواد طبيعية، ربما تكون ذات تأثير نفسى وتتفاعل بطريقة مضادة مع أدوية أخرى تتناولها.

تحذير: المشاركة فى تناول الأدوية خطر!

لا تشارك أى فرد فى تناول الدواء مع أحد - ولا حتى مع شريك حياتك ، أو صديق . يجب أن يتم وصف الدواء وتجديده بواسطة طبيب يعرفك ، ومعتاد على علاج القلق الاجتماعى والحالات المشابهة .

الحصول على أفضل ما فى الدواء

إليك بعض الدلائل التى تساعدك فى الحصول على أفضل ما فى الدواء لعلاج القلق الاجتماعى والحالات المشابهة

تفهم ومعالجة الآثار الجانبية

أنواع الأدوية الشائعة الاستخدام لعلاج القلق الاجتماعى - مضادات الاكتئاب البينزوديازبين - آمنة بصفة عامة . ولكن أى دواء ممكن أن يتسبب فى آثار جانبية ، ويكون ذلك واضحاً جداً عندما تبدأ فى استخدام دواء لأول مرة ، أو عندما تزيد جرعتك منه . تقل أو تختفى معظم الآثار الجانبية لتلك الأنواع من الأدوية مع الوقت ، ربما يقترح عليك طبيبك بعض الطرق ؛ لتقليل هذه الآثار الجانبية ، فعلى سبيل المثال ، إذا كنت تأخذ الدواء فى الصباح وتشعر بنعاس طوال اليوم ، يمكنك أن تتناوله وقت دخولك للنوم . بعض هذه الآثار الجانبية تكون فى مثل الحالات التناسلية تقل فاعليتها ، ولكنها تقل مع الوقت وغالباً يصعب علاجها (رغم أن تلك الأعراض تختفى بالتوقف عن تناول الدواء) .

إذا كنت تشعر بأنك يمكنك التعامل مع هذه الآثار الجانبية ، افعل ذلك وأعطه فرصة ؛ ليعمل وترى تأثيره ، فعندما تتناول الدواء لمدة (عادة بضعة أشهر) فيمكنك الحكم ما إذا كان الدواء يستحق أن تتحمل آثاره وتستمتع بفوائده .

ولكن كيف تعلم ما إذا كانت هذه الآثار الجانبية خطيرة ؟ وكيف تعلم متى تذكر ذلك لطبيبك؟

إذا قرأت النشرة الداخلية ، فسوف ترى قائمة من كل الآثار الجانبية المعروفة للعلوم البشرية . يمكن أن يثير ذلك الرعب ، ومن المهم أن تعرف أن شركات الأدوية مجبرة على تقديم تقرير بالآثار الجانبية المرتبطة بهذا الدواء ، حتى لو كانت نادرة .

وربما تكون مهتماً؛ لتعرف أن تلك الآثار الجانبية لا تحدث سوى فى حالة من كل عشرة آلاف . تريد أن تعرف الآثار العادية ، ما هى الأنواع التى تقع فى ٥ أو ١٠٪ من أولئك الذين يتناولون هذا الدواء، هذه المعلومات متاحة فى الكتب المتخصصة مثل كتاب «مرجع الطبيب» PDR، أو بعض المصادر المطبوعة الأخرى ، أو مصادر من شبكة الإنترنت ، ابحث عن مصادر مكتوبة ، أو مواقع على الإنترنت مكتوبة للمستهلكين ، وعادة يكون بها آثار جانبية عادية يمكنك أن تتغلب على هذه الآثار وتواجهها عندما تتناول دواءً جديداً .

من المهم أن تعرف أن أى دواء يمكن أن يسبب بعض الآثار الجانبية ، فعلى سبيل المثال يمكن أن يصاب واحد من كل مليون شخص بسقوط فى شعر حاجبيه عندما يتناول دواءً مثل Vaysnischt . يمكنك أن تكون واحداً من أولئك الأشخاص - رغم أن هذه الأعراض نادرة الحدوث (واحد كل مليون) لذلك ، بعد أن تأخذ الدواء ، تحك فى حاجبيك وأنت فى منزلك وتتساءل : «هل يمكن أن يكون ذلك بسبب الدواء؟ هل يجب أن أتصل بطبيب؟» الإجابة هى نعم ! فهذا شيء أساسى بالطبع ، هل تعانى من صعوبة فى التنفس ، أو من أعراض حساسية ، أو أى أعراض أخرى خطيرة .

وإذا كنت تعانى من أى شيء غير عادى ، خوف ، قلق ، فاتصل بطبيبك ، ومن الضرورى أن تشعر بالارتياح وأنت تتناول الدواء، ولن تشعر بهذا الارتياح إذا لم تكن واثقاً فى أن الدواء آمن ، ولا تقلق بأنك ستزعج طبيبك ، فهذا جزء من عمله ، فمعظم الأطباء يفضلون أن يسألهم مرضاهم ، ولا يتوقفون عن

تناول دوائهم ويؤخرون من شفائهم ، وإذا كان طبيبك مشغولاً جداً ، فاتصل بطبيب آخر .

جرعات الدواء

تختلف الجرعات كما تختلف أنواع الأدوية . لنضع مثال ، وهو نوعان من الدواء ؛ لتسكين الألم ايندوسيد وتيلنول . الجرعة المناسبة لرجل بالغ هى ٥٠ ملليجرام ، بينما الجرعة من دواء تيلنول لرجل بالغ هى ٥٠٠ ملليجرام . هل يعنى ذلك أن جرعة تيلنول أقوى عشر مرات من جرعة ايندوسيد ؟

كلا ، فجرعة ايندوسيد ٥٠ ملليجرام تتماثل مع جرعة تيلنول ٥٠٠ ملليجرام فى قدرتها على تسكين الألم .

فرقم الجرعة الفعلى ٥ , ٥٠ أو ١٠٠٠ ملليجرام - لا يعنى شيئاً عندما تقارنه بأدوية أخرى ، فذلك مثل مقارنتك التفاح بالبرتقال . بالطبع الجرعة تعنى شيئاً ، عندما تتحدث عن دواء بعينه . مثلا ١٠٠٠ ملليجرام من تلينول يعادل ضعف مادة اسيتامينونين (المادة الفعالة فى الدواء) التى يقدمها ٥٠٠ ملليجرام من تلينول .

لذلك لا تنزعج إذا كان صديقك يتناول ٢٠ ملليجرام من Paxil وقد كتب له الطبيب ٧٥ ملليجرام من Effexor-XR ، فدواؤك ليس أقوى ، فهو دواء مختلف فقط ذو جرعة مختلفة .

ضع فى اعتبارك أن علاج مشاكل القلق دائماً تبدأ بجرعات قليلة - والجرعات القيلة التى نعرفها غالباً لا تعمل بكفاءة - ثم تزداد عبر الأسابيع والشهور ؛ حتى يصل إلى الجرعة المناسبة . نبدأ بجرعات قليلة وتزداد ببطء ، لتقليل الآثار الجانبية ، أيضاً ضع فى اعتبارك أن هناك بعض الأشخاص ستنفع معهم الجرعة القليلة وتأتى بنتيجة ، بينما يحتاج آخرون إلى جرعات أكبر ، وهذا لا يجدى مع خطورة مرض القلق ، كما يفعل الآخرون مع هذا الدواء .

الجدول ١٠ - ١ به قائمة للعديد من الأدوية تستخدم لعلاج القلق الاجتماعى ، مع الجرعات المعتادة .

دواء القلق الاجتماعى يساعدك بأكثر من طريقة ، يمكن للدواء أن يقلل من قلقك فى المواقف الحديثة ، ربما يجعلك هذا تشعر بالارتياح بين الناس الذين لا تعلمهم جيداً، ربما يجعلك ذلك أقل شعوراً.

الجدول ١٠ - ١ أدوية شائعة الاستخدام لعلاج القلق الاجتماعى

الدواء	الاسم التجارى	الجرعة ملليجرام / في اليوم
Fluoxetine	Prozac	٢٠ – ٨
Fluvoxaminie	Lovox	١٠٠ – ٣٠٠
Paroxetine	*Paxixl	٢٠ – ٥٠
Sertraline	Zoloft	٥٠ – ٢٠٠
Citalopram	Celexa	٢٠ – ٦٠
Venlafaxine	Effexor-XR	٧٥ – ٢٢٥
Phenelzine		
Benzodiazepines	Nardil	٤٥ – ٩٠*
AlPrazolam	Xanax	٢ – ٦
Clonazepom	Knonopin	١ – ٤

* بعض الأشخاص يتناولون جرعات أعلى ، أو أقل من المكتوبة هنا .

* الجرعة اليومية الكاملة مقسمة من ٢ - ٤ جرعات يومية

تحذير : يمكن لبعض الأدوية أن تتفاعل مع بعضها بطرق غير مرغوبة .

من المهم أن تقول لطبيبك (والصيدلانى الذى يصرف ما كتبه الطبيب) عن أى ، أو كل الأدوية التى تتناولها . يتضمن ذلك الأدوية مثل مسكنات الألم ، المنومات وعلاجات البرد - حتى الفيتامينات والتغذية وأيضاً المواد العشبية .

يمكن أيضاً أن يساعد على تقليل أعراض الاكتئاب التى دائماً تفيد فى علاج القلق الاجتماعى .

ولكنك لا يمكن أن تجلس ساكناً وتنتظر أن يقوم الدواء بالقيام بكل شىء . فى خبرتنا ، يحاول الناس جاهدين دفع أنفسهم للقيام بأفضل ما يمكن ، للاستفادة بهذا الدواء ، وفى الوقت الذى يبدأ فيه سريان مفعول الدواء ، يبدأون فى ممارسة أشياء كانوا يتجنبونها فى الماضى ، فهم يدفعون أنفسهم للحديث مع الآخرين ، ويدعون أصدقاءهم للعشاء - أى شىء ؛ ليعطوا أنفسهم فرصة ؛ ليس فقط ليروا فاعلية الدواء ؛ ولكن ليحسنوا ثقتهم بأنفهسم .

لذا إذا شعرت بأن الدواء يقلل الإصابة بالقلق الاجتماعى ، فلا تتوقف ، استثمر بعض الوقت لمساعدة نفسك ، وستشعر بالسعادة ؛ لقيامك بذلك .

الفصل الحادى عشر

مساعدة الطفل الخجول

دائماً ما يتسم الأطفال الخجولون بالهدوء والطاعة ، ولكنهم يحتاجون لمن يقف بجانبهم ، ولهذا فالمدرسون يحبونهم ولكنهم لا يعرفون أن القلق الاجتماعى هو السبب الذى يكمن فى هدوئهم وانصياعهم للأوامر ، وفى حقيقة الأمر نجد أن الآباء والأمهات هم أكثر الشخصيات التى يساورها القلق نتيجة لخجل أطفالهم . فعندما اختبأت الطفلة « ماريسا» خلف الأريكة فى حين وصول عائلة «ولفس» لتناول العشاء بمنزلهم ، سألناها عن شعور أبويها عندما فعلت ذلك ، فقالت بكل صراحة : « عندما فعلت هذا ، شعرت وكأننى اشعلت نار الغضب بداخلهم ، لأنهم بالفعل سئموا من هذا السلوك» ، وكان هذا يجلب الأنظار إليها عندما كانت تبلغ من العمر ثلاث سنوات ، ولكن الأمر اختلف كثيراً عندما أصبح عمرها الآن تسع سنوات .

يبدأ الخجل منذ نعومة أظافر الطفل ، فسيتضح للآباء والأمهات عدة علامات تكشف عن خجل الطفل ، فعلى سبيل المثال ، سيكتشفون أن القلق والتوتر يزداد عند طفلهم عندما يكون جالساً وحوله أشخاص غرباء لا يعرفهم ، وأيضاً عندما يذهب إلى أماكن لأول مرة ، فوالدا «ماريسا» يجدونها لا تستطيع الصعود على سلم التزحلق فى نادى الأطفال حتى تنزلق من فوقه بدون

مساعدتهم ، ولكن على النقيض الآخر ، نجد أن أقرانها من الأطفال يتلهفون للحظة وصولهم للنادي مع والديهم ؛ حتى يلعبوا ويمرحوا ، هذا وكلما تقدم عمر «ماريسا» يوماً تلو الآخر ، كلما زادت درجة الخوف والقلق بداخلها أثناء مشاهدتها لأشخاص لأول مرة ، فاعتادت «ماريسا» على عدم ترحيبها بالأطفال الذين لم تعرفهم من قبل ، بالإضافة إلى أنها تختبئ خلف قدمي أمها عند مجيء أشخاص بمنزلهم للمرة الأولى ، وبمرور الوقت ، أصبحت ماريسا لا تلعب وتتآلف مع من كانوا في سنها من أطفال ، حتى إن اقترابها من رفاق اللعب أو محادثتها لهم لأول مرة كان يشكل صعوبة بالغة عليها ، مما جعلت أبواها قلقين دوماً عليها ؛ لأنها لم تكن طفلة يسهل تقويم سلوكها .

هل تبالغ في رد فعلك تجاه طفلك الخجول؟

أحياناً ما يعتقد الآباء والأمهات أنهم يبالغون في رد فعلهم عندما يعبرون عن اهتمامهم الزائد بطفلهم الخجول ، فالمدرسون الذين نتوقع منهم في الغالب أن يعملوا كمربين للأجيال ، وأصحاب الحق في إعطاء النصيحة لهم ، بل ولهم القدرة على جعل الأطفال منصاعين للأوامر ، ليس لديهم الوقت للقيام بعمل كل هذا ، فإما أن يكون الطفل هادئ حسن السلوك والتصرف ، بل ولا يتسبب في عمل مشاكل داخل الفصل ، ففي هذه الحالة ينظر المدرسون له على أنه نعمة من الله لا تحتاج إلى تدخل ، وأما إذا كان الطفل يتصرف بطريقة غير مقبولة أمام المحيطين به داخل المدرسة ، فهنا يلجأ المدرس إلى الاستعانة بالأخصائي النفسي الذي يوجد بالمدرسة ، عل ا لرغم من أن أكثرهم ليس لديهم ما يكفي من خبرة لمساعدة الطفل ؛ حتى يتغلب على خجله .

وعلى نفس وتيرة ما سبق ، نجد أيضاً أن معظم أطباء الأطفال ليس لديهم الخبرة الكافية ، بل والوقت للتعامل مع حالات مرضية من أطفال يعانون من الخجل والقلق الاجتماعي ، ولكن ما يجب أن يكون ملحوظاً هو أن أكثرهم يظهرون خبراتهم عندما تأتي لهم حالات مرضية تعاني من مشاكل سلوكية مثل خلل «اضطرابات الانتباه» والمشاكل المتعلقة به مثل صعوبات التعلم ، ومع ذلك

يمكننا أن نجد القليل منهم لديهم الخبرة التى تمكنهم من الوقوف بجانب الأبوين المشغوفين بخجل طفلهما .

إذا كنت مهتماً بخجل طفلك بصورة بالغة ، فأفضل فرصة لك ألا تبالغ فى رد فعلك تجاهه ، ولكن فى نفس الوقت لا تهوّن من ذلك ، وبمرور الوقت ستجد نفسك وصلت لما أقصده من ما أقوله فى هذا الكتاب ؛ لأنك ستعرف المزيد من المعلومات عن الخجل والقلق الاجتماعى بخلاف الأشخاص الآخرين ، ومن ضمنهم المدرسون والأطباء الذين لا يعون الخطورة المحتملة التى قد تنتج من القلق الاجتماعى غير المعالج ، لذلك فأنك تحتاج أن تكون على دراية تامة باحتياجات طفلك ، وإذا شعرت بوجود مشكلة ، فلا تقبل الإجابة الشائعة التى نسمعها دوماً وهى : «إنه مجرد خجل ، وبمرور الوقت سيتلاشى» .

ولحسن حظ الآباء والأمهات ، أنه توجد أشياء عديدة يمكن للأبوين عملها لمساعدة الطفل ؛ حتى يتغلب على القلق والاضطراب الاجتماعى الذى يلاحقه أينما ذهب ، وفى معظم الحالات لا نوصى باللجوء إلى مساعدة ذوى الخبرة ، ولكننا ننصح الأبوين أن يبذلا قصارى جهدهما مع طفلهم الخجول ؛ حتى يثق بنفسه فى المواقف الاجتماعية المختلفة التى قد يتعرض لها (وسنعطى لاحقاً عدة أمثلة لما يجب عمله) وبالفعل سنجد أن هناك أطفالاً تنمو بداخلهم الثقة بأنفسهم يوماً تلو الآخر بدون أى تدخل ، أو مساعدة من الآخرين ، ولكن يصعب علينا معرفة ما إذا كان طفلك واحداً منهم ، أم لا .

وما يجب أن نفعله كآباء وأمهات هو القيام بعمل خطة وتنفيذها لمساعدة أطفالنا ؛ حتى يصبحوا أكثر ثقة بأنفسهم إزاء المجتمع ، ولن تختلف هذه الخطة كثيراً عن برنامج أداء التمرينات اليومية . هذا وبالفعل ، فإن معظم الأطفال سيجرون ويلعبون هنا وهناك بمفردهم (على الرغم أن التلفاز ، وألعاب الفيديو والحاسبات الآلية لم تجعل هذا يتم فى عصرنا الحالى ، مما سيجعل بعض الأطفال كسالى إذا تركناهم يرتكنون على أهوائهم الشخصية ، أى بمعنى أجهزتهم ، فكل ما يحتاجونه هو مجرد دفعة قوية لن تتم إلا عن طريق إلحاقهم بصفة مستمرة فى رياضة فردية أثناء و / أو بعد المدرسة ؛ حتى نتأكد أنهم استفادوا من

هذه التمرينات ، هذا ونحتاج أن نفعل نفس الشيء مع الأطفال الخجولين، حتى ينالوا ما يكفيهم من تمرين اجتماعي.

ماذا بوسعك أن تفعل لمساعدة طفل خجول؟

إننى أعرف جيداً أنه لمن الصعب عليك أن تشاهد طفلك الخجول ، وهو يتألم ويقاسي من وجوده في المواقف الاجتماعية التي بلا شك تجعله دوماً مخبطاً، وما يجعلنا نحنو عليهم بالعطف حين ذاك، إننا لا نريد أن نشعرهم بعدم الراحة والطمأنينة ، وهذا عن طريق إبعادهم ، أو إخراجهم من الموقف ، فمثلاً عندما تختبئ الطفلة «ماريسا» خلف قدمي أمها بدلاً من ترحيبها بالطفلة التي تراها لأول مرة ، فحين ذلك ستقول أمها « ماريسا طفلة صغيرة تتسم بالخجل ، ولكنها سعيدة جداً لرؤياكم ! » ، أو عندما يشعر الطفل «بريان» بالخوف والقلق حين وصوله حفلة البولينج التي يقيمها صديقه، سيضطر والده إلى أن يعيده إلى المنزل بعد دقائق معدودة من وصولهما لمنزل صديقه ، فعلى الرغم من أن الآباء يفعلون هذا بحسن نية منهم ، ولكنها في حقيقة الأمر فكرة خاطئة ؛ لأن الأبوين بهذا يعالجون الخطأ بخطأ آخر ، أي عندما تبرر موقف ابنتك ، أو أن تجعل الأمر ميسراً لابنك عندما يريد الخروج من مكان لا يجد الراحة فيه ، فأنت بذلك تزيد من مخاوفه يوماً بعد الآخر ولا تقللها.

وستقرأ فيما بعد عن مدى أهمية أن تضع طفلك في عدة مواقف اجتماعية تجعله يواجه مخاوفه بجرأة حتى يفقد القلق الملاحق للموقف قوته ويتلاشى تدريجياً ، ويمكنك تطبيق هذا المبدأ على الأطفال والشباب على وجه سواء ، وستجد أن الاختلاف هو أن مكانة الآباء تمكنهم من مساعدة أو عدم مساعدة أطفالهم في المواقف التي تثير القلق بداخلهم ، وبالنسبة للأطفال البالغين من العمر ثماني ، أو تسع سنوات على الأكثر ، سنجد أن لديك مقدرة كبيرة؛ لإرشادهم إلى طريق الصواب؛ حتى يزداد بداخلهم الثقة بأنفسهم، وبمن حولهم ، ولكن عندما يصبح الأطفال في سن المراهقة ، نجد أن تأثير الآباء والأمهات على أبنائهم يفقد قوته ؛ لأننا نعي جيداً حقيقة الأمر التي تقر بأن المراهقين لا يريدون أن يأمرهم أي شخص، حتى ولو كان أباؤهم وأمهاتهم ،

فلذلك السبب يحتاج الآباء والأمهات أن يحددوا طرقاً ووسائل يساعدون من خلالها أبناءهم المراهقين بدلاً من الدخول معهم فى طرق مليئة بالمجادلات .

هل تدفع الطفل الخجول قُدماً بصعوبة بالغة؟

يستطيع الآباء والأمهات فى معظم الأوقات القيام بعمل رائع ، ألا وهو مساعدة طفلهم ؛ حتى يتغلب على الخجل والقلق الاجتماعى باستخدام الأساليب والطرق التى سنعرضها لاحقاً ، وإن السبب الوحيد الذى يجعلك تنشد مساعدة ذوى الخبرة ، هو إذا وجدت نفسك تسلك طرقاً لا تقودك للوصول إلى نتائج إيجابية مع طفلك ، ولا تعرف ما إذا كنت تدفعه قُدماً للأمام أم لا ، فعلى سبيل المثال إذا وجدت ابنتك التى تبلغ من العمر ستة عشر عاماً لم تذهب قط إلى مدرسة رقص ، ليس لأنها خائفة ، ولكن لأنها لا تهتم بهذا ، قد يصعب عليك فى هذه الحالة معرفة ما يجب أن تفعله ، ولهذا فأنصحك باللجوء إلى طبيب ذى خبرة عن الصحة العقلية ، علاوة على أنه يمكنك أيضاً اللجوء إلى الأخصائى النفسى بالمدرسة على الرغم من أنك قد تجده ليس لديه الخبرة الكافية عن القلق والتوتر الاجتماعى ، ولكنه يستطيع أن يساعدك على عمل خطة وتنفيذها ، حيث إنها تعتمد على استراتيجيات حددناها لك فى هذا الكتاب ، ولهذا فيجب عليك أن توصيهم بقراءة هذا الكتاب قبل بدء التعاون المشترك بينك وبينهم .

تصميم برنامج خاص
لمساعدة من أصبح أباً أو أماً حديثاً فى تقويم سلوك أطفالهم

ضع فى اعتبارك أن مبادئ التغلب على القلق والتوتر الاجتماعى التى قرأتها فيما سبق ، يمكن تطبيقها أيضاً على الشباب ، وكل دورك كأب هو أن تساند طفلك بالطرق التالية :

* حفز طفلك ؛ ليتغلب على القلق والتوتر الاجتماعى
* وفر الفرص لطفلك ؛ لكى يواجه من حوله

* تقدم بالشكر إلى ابنك ، أو ابنتك عندما تحقق نجاحاً، وشجعهما على مواصلة هذا النجاح

ستجد فيما يلى بعض الطرق التى تمكنك من تطبيق خطة قد وضعتها لطفلك؛ حتى يواجه الآخرين .

* **كن مُدرباً** : عندما تجد أن الفرصة مهيأة لطفلك؛ ليتحدث مع طفل آخر ، أو شاب ، فشجعه على التحدث بصوت مرتفع ، فمثلاً عندما تطلب وجبة طعام من النادل فى المطعم ، فاجعل طفلك يطلب وجبته وما يريده بنفسه ، واجعله يقوم بعمل هذا قبلك ، وإذا وجدته يهمس لك فى حديثه، فاطلب منه أن يرفع من صوته ، وإذا رفض، فاجعله يطلب لكم الفاكهة والحلوى بعد تناول وجبة الطعام ، وإذا لم يستطع عمل هذا فى المرة الأولى ، فلا تغضب ، ولكن اشكره على المحاولة ، ودعه يتأكد من أنك ستستمر فى حثه على المحاولة (ولا تمنع عنه الحلوى ؛ لأنها بمثابة المكافأة لمجهوده وليس لنجاحه) ودعه يعرف أنك لن تتركه أبداً، وأكد له أنه سيكون قادراً على عمل ما لم يتمكن من عمله فى المرة الأولى فى القريب العاجل .

* كن واثقاً من أن تقديم المكافأت يلعب دوراً هاماً ومحفزاً للعديد من الأطفال فى التخلص من الإحراج والخجل الذى يلاحقهم فى المواقف الاجتماعية؛ ولهذا انصحك بأن تلحق المكافأة مباشرة بالسلوك إذا أمكن: «تينا ، ستنالين الكعكة التى تريدها إذا ذهبتى إلى الموظف المسؤول عن الحساب ، وطلبتيها ، ثم دفعتى حسابها بنفسك »، وبالنسبة إلى الأطفال الأكبر سناً ، تعد المكافأة بمثابة النشاط الترفيهى الذى بدوره يقوى علاقة طفلك بأصدقائه : «ايرين، إذا دعوت صديق لك للمجىء بمنزلنا فى مساء السبت ، سنحضر لك البيتزا والفيديو »، وبمرور الوقت سيداوم طفلك على فعل تلك الأشياء ، وليس فقط من أجل ما سيناله من مكافأت؛ ولكن لأن عمل هذه الأشياء سيزيد من ثقته بنفسه .

* **كن مُوفقاً** : هنا أستطيع أن أقول لك أنه يجب عليك أن توفر الفرص المناسبة لطفلك التى يستطيع من خلالها أن يتفاعل اجتماعياً مع أطفال آخرين ، وأحياناً ما ستجد الأطفال المتوترين اجتماعياً لا يرغبون فى اللعب مع آخرين ، مبررين هذا ببعض الأعذار البارعة جداً ؛ لذلك أنصحك أن تأكد دوماً لطفلك أن كسب الأصدقاء هو أهم ما فى الحياة ، لذلك ، فاجعله يدعو طفل آخر للخروج معكم ، وأثناء سيركم شجع ابنك على التحدث مع هذا الطفل ؛ حتى يعبر له عن مشاعره ، ويجعله يشعر بالترحيب منه تجاهه ، أو شجع ابنتك على دعوة أطفال من نفس عمرها للحضور إلى المنزل ، وبعدها ستجد أنك بالفعل منحتها فرصة رائعة ؛ حتى تتآلف تدريجياً مع أصدقاء جدد (وإذا كانوا فى مرحلة المراهقة ، فهنا يجب عليك أن تضعهم تحت عين المراقبة) وللمرة الثانية سأقول لك : أشكر ابنتك دوماً على هذه التصرفات الإيجابية .

* **كن مثالاً يحتذى به طفلك** : علم طفلك كيف يتعامل فى المواقف الاجتماعية ، وأفضل طريقة لعمل هذا بالمشاهدة ، وليس بالقول ، أى أن أفضل طريقة يمكنك من خلالها أن تجعل طفلك يشاهد ويلاحظ طرق التعامل فى المواقف الاجتماعية ، هى أن تجعله يراك تفعل أشياء بانتظام فى حياتك اليومية ، وبمعنى أكثر وضوحاً ، دعه يراك تنظر لشخص آخر فى عينه ، وتسلم عليه بحفاوة وتقول : « إننى مسرور لمقابلتك» إنه من المفيد أيضاً أن تحدث نفسك بصوت عالى (من أجل أن يسمعك طفلك) عن كيفية الاقتراب والدخول فى موقف اجتماعى ، فعلى سبيل المثال ، أثناء ارتدائك لملابسك من أجل الخروج لحضور عشاء عمل ، يمكنك قول : « إننى ذاهب الليلة لمقابلة بعض الأشخاص الجدد ، ومؤمن تماماً من أننى سأقول مرحباً لكل واحد منهم ، حتى لو لم أتذكر جميع أسمائهم بعد ذلك»

إذا كنت تعمل بالتدريس ، فأنك بالفعل فى موقع عمل يستحق كل التقدير والاحترام ، ويتطلب منك دوماً تقديم المساعدة للآخرين ، فما نوع هذه المساعدة؟

أولاً - يمكنك التعاون مع الأخصائى النفسى بالمدرسة للعمل مع الطفل ، وهذه الفرصة لم تكن سانحة للأطفال الخجولين ؛ لأنه يوجد حالات أخرى من الأطفال - بخلاف الأطفال الخجولين - تستحق الاهتمام ؛ ولهذا نجد أن الأطفال الخجولين لا يحظون بالاهتمام الزائد فى المدرسة نظراً لأن الموارد المدرسية محدودة ، فهنا يظهر دورك كمدرس الذى يلزمك بالتأكد من أن الطفل الخجول يحصل على المساعدة التى يحتاجها أم لا .

ويمكنك أيضاً أن تقوم بتنفيذ عدة إجراءات داخل الفصل ، مصممة لإفادة الأطفال الخجولين ، ففى بداية الأمر ابدأ بالتحدث مع الأطفال ، وحذرهم من أنك نويت أن تسألهم عدة أسئلة ، وبعدها ستجعل كل طالب منهم يجيب على سؤاله أمام الفصل كله ، وقد ترغب أيضاً فى تدريبهم لمدة من الوقت على كيفية الإجابة على الأسئلة ، واجعلهم يعرفون أن الهدف من هذا هو تدريبهم على التجرأ للتحدث فى الفصل يومياً بصوت مرتفع ، وليس الهدف هو وضعهم فى مواقف حرجة أمام الآخرين ، ومعرفة ما إذا كانوا يعرفون الإجابة أم لا ، لذلك ذكرهم دائماً أن مع التدريب والممارسة ، سيكون التحدث فى الفصل أسهل كثيراً عن ذى قبل .

وفى حقيقة الأمر ، قد تكون لديك الرغبة - كمدرس - أن تضم داخل برنامجك الدراسى تدريب التلاميذ على التحدث بجرأة فى الحياة العامة ، فخبراء التعليم دائماً ما يؤكدون على أهمية تعلم مهارات التحدث فى الحياة العامة وتنمية ثقة الأطفال فى هذا المجال ، وتعلم هذه المهارات لن يتأتى إلا من خلال فرض المدرسين على تلاميذهم أن يفعلوا المزيد والمزيد من العروض الشفهية ، وسيتحقق من خلال ذلك تقدم عظيم فى المستوى التعليمى ، وإذا كانت المدرسة التى تعمل بها لا تواكب العصر ، أى بمعنى لا تطبق هذا ، فكن

أول الناهضين بمستواها من خلال توفيرك الفرص للأطفال التى تمكنهم من التحدث بجرأة وبدون خجل أمام زملائهم ، بل وأيضاً أمام الناس جميعاً .

العلاج الطبى المناسب لعلاج الأطفال والمراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعى

عندما تكتشف أن ما تبذله من جهد متواصل مع طفلك الخجول ، بالإضافة إلى تدخلات الأخصائيين والخبراء النفسيين دون جدوى ، فأنصحك أن تأخذ بعين الاعتبار العلاج الطبى ؛ حيث إن هناك دلائل قاطعة تؤكد على أن أنواع العقاقير المستخدمة فى علاج القلق الاجتماعى الذى ينتاب الشباب لها نفس الفعالية ، ولا خوف منها إذا أعطيناها للأطفال .

هناك تقارير عديدة فى المجال الطبى عن إمكانية استخدام نوع العقاقير المركبة من عناصر البينزوديازيين (مثل الكلونازيبام Clonazepam ، (الكلونوبين) Klonopin ، فى علاج الأطفال القلقين اجتماعياً و / أو الأطفال الذين يعانون من خَرس انتقائى ، ولكن أكثر التقدمات المثيرة للدهشة فى هذا المجال جاءت من الدراسات التى أجريت على الأطفال والمراهقين الذين عولجوا بموانع إعادة امتصاص السيروتون الانتقائى مثل الفلوفوكسامين (لوفوكس) والسيتالوبرام (سيلكسا) والباروكستين (باكسيل) ، وأظهرت هذه الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من القلق الاجتماعى ، وأيضاً الأطفال الذين لديهم قلق انفصالى وقلق عمومى ، يمكن علاجهم بموانع إعادة امتصاص السيروتون الانتقائى ، والتى توصلنا من خلال الأبحاث التى أجريت عليها إلى أنها آمنة وفعالة .

ستجد أن معظم الآباء والأمهات يفضلون فى بداية مشوار العلاج الخوض فى طرق أخرى بخلاف العلاج الطبى ، ولكن إذا افترضنا أنك ستحاول علاج ابنك باستخدام أساليب علاج شخصية أو أنك ستتعاون مع الخبير التعليمى ، والأخصائى النفسى ، وطبيب الأطفال لمعالجة المشكلة التى يعانى منها طفلك ، فإذا وجدت أن هذه الطرق فشلت فى علاجه ، أو حتى أظهرت نجاحاً جزئياً ، فمن الأجدر حين ذاك أن تنشد المساعدة الطبية .

أين تذهب حتى تحصل على دواء مناسب لعلاج ابنك سواء أكان طفلاً ، أو مراهقاً؟ ستجد أن الأطباء باستمرار يصفون للشباب العلاج بموانع إعادة امتصاص السيروتون الانتقائى ، ولكنك قد تجد الصعوبة فى تحرير الجرعة المناسبة ومعرفة الآثار الجانبية التى قد تنتج بعد تعاطى هذه العقاقير؛ ولهذا السبب يجب عليك إيجاد من لديه الخبرة فى وصف تلك العقاقير للأطفال والمراهقين ، ومع ذلك إذا تعاونت مع خبير تعليمى ، أو أخصائى نفسى ، ستجد أن كلاهما يعطى لك اسم طبيب نفسى مختص بعلاج الشباب من الخجل والقلق الاجتماعى.

ولو أردت الذهاب إلى طبيب بديل ، يمكنك التحدث مع طبيب العائلة ، أو طبيب الأطفال ، اللذين ستجدهما - بدون شك - لديهم خبرة كافية فى استعمال هذه الأدوية مع الأطفال والمراهقين.

نصيحة : إذا وجدت أن العلاج الطبى له مفعول إيجابى على طفلك فننصحك بألا تقف عند هذا الحد

عندما يظهر مفعول العلاج الطبى على طفلك ، فعليك بتشجيعه على عمل الأشياء التى كان دوماً يتجنبها فى الماضى ، وإذا كانت طفلتك التى يتراوح عمرها ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر تريد أن تدعو رفيقتها فى الدراسة للمجىء بمنزلها ، فما يجب عليك عمله فى هذا الحين هو أن تلح عليها للاتصال بزميلتها ؛ لكى تدعوها ، وإذا وجدت ابنك البالغ من العمر تسع سنوات ينظر من شباك المطبخ على أولاد الجيران وهم يلعبون الهوكى فى الشارع بعد انتهائهم من الحصص الدراسية بالمدرسة ، فأعطه أدوات التزحلق ، ولح عليه أن يخرج ويلعب معهم ، هذا ووفر له الفرص التى تجعله يجرى حوارات مع أشخاص جدد ، واجعل ابنتك تطلب من عاملة المطعم أن تحضر كوباً من الماء لك ، واجعل ابنك ينزل إلى الطابق الأسفل حتى يستقبل أصدقاءه ويقول لهم «مرحباً» حين وصولهم ، واقترح على ابنتك أن تتصل بالمسرح؛ لمعرفة اسم المسرحية

المعروضة ومواعيدها ، وتذكر جيداً أن العلاج بالدواء الطبى سوف يجعل القلق الاجتماعى يتلاشى تدريجياً يوماً بعد الآخر ، ولكن لن يبنى بداخل طفلك الثقة بنفسه وبمن حوله التى بلا شك ستأتى عن طريق الممارسة والتدريب على مواجهة مخاوفه أمام المحيطين.

الباب الثالث

تحسين علاقاتك وتطويرها

صقل مهارة التعامل مع الآخرين

أن يكون لديك مهارة التعامل مع الآخرين- ونعنى بها معرفة كيفية التصرف ، وماذا تقول فى المواقف المختلفة - هو شىءٌ لا يقدر بثمن ، بالرغم من أن بعض الأشخاص يمتلكون مهارة طبيعية فى هذا المجال دون غيرهم - وهم من يمكن أن نطلق عليهم نشيطين اجتماعياً - إلا أن أى شخص بإمكانه تحسين مستوى كفاءتهم الاجتماعية ، وتطويرها . لا أحد منا يُعد بطلاً رياضياً موهوباً ، لكننا جميعًا نركب الدراجات ، ونمارس السباحة ، ونلعب التنس بكفاءة تتيح لنا ألا نبدو غير متوازنين تماماً ، بالإضافة إلى ذلك ، فقد قمنا بتطوير قدراتنا البدنية إلى النقطة التى تمكننا من الاستمتاع بأداء هذه الرياضات ، وليس مجرد القيام بها فحسب !

أن تكون نشيطاً اجتماعياً لا يختلف كثيراً عن أن تكون نشيطاً بدنياً . أولاً ، الهدف ليس أن تكون شخصاً متميزاً فى المجال الاجتماعى ، أو أن تكون قلب حياة الآخرين ، أو أن تكون مثار حسد كل محفل ، وكل احتفال . إن هدفنا هو أن نكتسب الكفاءة الاجتماعية بالقدر الذى يكفينا ؛ كى نحتفظ بموقفنا قوياً ، ومتوازناً فى أى حفلة ، أو اجتماع لمناقشة عمل ، ثم الاحتفاظ بانطباع جيد عن هذه التجربة ، بالإضافة إلى ما سبق ، فإن اكتساب مهارات التعامل مع الآخرين

يساعدك على تركيز اهتمامك بعيداً عن شعورك بالقلق على ردود أفعالك ، وعلى ماهية انطباع الآخرين عنك .

فى هذا الفصل ، سيكون حديثنا عن مهارات التعامل مع الآخرين ، تلك المهارات التى تفيدنا فى مواقف اجتماعية مختلفة ، وعديدة . فكر فى هذه المهارات باعتبارها سبلاً لتطوير نشاطك الاجتماعى . قد تكون بعض المواقف التى نناقشها ، لا تمثل لك أدنى صعوبة فى هذه الحالة ، فاقرأها قراءة سريعة ، غيرها من المواقف قد يمثل لك صعوبة بالغة ؛ فى هذه الحالة ، اقرأ هذه المواقف بحرص أكبر .

الكثيرون الذين يعانون من القلق الاجتماعى يواجهون صعوبة فى إجراء الاتصال مع الآخرين بواسطة العين ، ومن المهم أن تدرك هذا جيداً ؛ لأن الاتصال بواسطة العين هو جزء لا يتجزأ من العلاقات بين الناس .

إن الاتصال بواسطة العين مهم كذلك فى عالم الحيوان ، وفى أماكن توطن القرود ، وحيوانات البابون ، حيث نجد الحيوان المسيطر يتواصل بعينه مع الحيوانات الأخرى ، ونجد أن الحيوان الخاضع يذهب عينيه بعيداً ، أما بالنسبة لعالم الإنسان ، تختلف تقاليد التواصل بالعين باختلاف الثقافات ، ولم يتمكن العلماء من وضع قواعد للتواصل بالعين ، إلا بعد أن درسوا سلوك الناس خلال التحادث فى كل من الثقافات الأوروبية ، والأمريكية الشمالية ، ونحن نتجه نحو تعلم هذه التقاليد بشكل تلقائى ، ونحن نزيد فى العمر دون أن تعطينا أحد الدروس فى كيفية التواصل بواسطة العين ، وعلى الرغم من ذلك ، فإن تعلم هذه القواعد سهل جداً ، ومع ممارستها نصبح بارعين فى استخدام التواصل بواسطة العين لتقوية وتدعيم علاقاتنا الخاصة .

نصيحة : تعلم القواعد التى تواجه التواصل بواسطة العين

إذا كان هناك شخص ما يتحدث ، فانظر لهذا الشخص ، سواء كنت ضمن مجموعة ، أو فى حديث بين اثنين ، فالنظر إلى هذا الشخص يعنى أنك تنصت

إليه . عندما تكون مشاركاً فى حديث ثنائى ، حاول أن تنوع من أشكال التواصل بالعين ، أدخل فيها بعض فترات من الاتصال المباشر (حوالى نصف الوقت) وقم بتبديلها بفترات قصيرة من النظر فى اتجاه المتحدث بشكل عام ، وليس إليه شخصياً ، وحاول ألا تقوم باتصال مباشر بواسطة العيون ، وهذا يحتاج إلى وجود تناغم بين القيام بتواصل مباشر بواسطة العيون لبضع ثوانى (حوالى ثانيتين إلى ١٠ ثوانى) وبعيدها النظر بعيداً عن عينى محدثك ، ثم القيام بالتواصل مرة ثانية ، وهكذا . عندما تكون متحدثاً إلى مجموعة من الناس ، قم بالتواصل بالعين طوال الوقت مع أغلب الأشخاص الموجودين فى المجموعة ، وينبغى أن تقوم بالتواصل بواسطة العين مع شخص بعينه معظم الوقت . إن التواصل بواسطة العين يسمح لك- بصفتك المتحدث- أن ترى ردود أفعال هؤلاء الذين ينصتون ، كما أنه يتيح لهم أن يظهروا ردود أفعالهم على ما قلته .

قد تكون هناك قواعد مختلفة للتواصل عن طريق العين فى الثقافات الأخرى، على سبيل المثال ، من وجهة نظر بعض الثقافات ، قد يُعتبر تواصل الشاب بالعين مع من هو أكبر منه سنا ، سلوكاً غير مهذب ، إذا استمر هذا التواصل لفترة طويلة . إذا كنت فى موقف ، حيث يوجد أشخاص ذوو ثقافة أخرى ، فإنه قد يكون من الممتع أن تلاحظ القواعد غير المكتوبة ، التى تتحكم فى التواصل بواسطة العين . إذا كنت تنوى إقامة عمل فى دولة أخرى ، فإن من المهم جداً أن تتعلم القواعد الثقافية التى تتحكم فى التواصل بواسطة العين ، وغيرها من سبل المحادثة الاجتماعية قبل أن تمضى قدماً فى تنفيذ عزمك .

إذا كان من الصعب عليك التواصل بواسطة العين ، فحاول ممارسته عن طريق اتباع *قواعد التواصل بواسطة العين* والتى تم شرحها فى الجزء الخاص بالنصيحة (أو القواعد المناسبة ، والملائمة للجماعة التى تتحدث إليهم) ينبغى أن تضع فى اعتبارك إيجاد هدف عملى للقيام بالتواصل بواسطة العين خلال الاجتماعات ، والمحادثات ، وهناك تمرين جيد ، وهو أن تطلب من

أصدقائك ، ومن أفراد عائلتك أن يتحاوروا معك ، وجهاً لوجه ، ثم بعد ذلك يمدوك بالمعلومات المرجعية عن مدة ، وكثافة تواصلك بواسطة العين . هناك سبيل آخر لتحسين قدرتك على التواصل مع الآخرين بواسطة العين ، وهو أن تمارس الحديث مع نفسك أمام المرآة مع القيام بالتواصل بالعين مع انعكاس صورتك فى المرآة ، فيمكنك أن تتدرب على هذه المواقف الأقل تحدياً ، قبل أن تبدأ فى التواصل مع الآخرين باستخدام العين . إذا غيرت الطريقة التى اعتدت اتباعها فى التواصل بالعين ، فمن المحتمل أن تشعر بالضيق فى البداية ، ولكن مع الممارسة ستصبح أكثر ارتياحاً ، وبعدها سيصبح المستوى العادى من التواصل بالعين شيئاً طبيعياً بالنسبة لك .

سلوك آخر غير شفهى يهدف إلى تعزيز الاتصال مع الآخرين ، هذا السلوك هو الإيماء بالرأس ، أو أن تقول « آه ، هه» عندما يتحدث إليك أحدهم . هذا يظهر أنك تستمع بإنصات ، وتعى تماماً ما يقوله محدثك (والحقيقة أنك ستكون ملزماً بالاستماع للقيام بهذا الأمر ، فعندما تقول «آه - هه» أثناء محادثة تجريها ، وأنت تقرأ الجرائد الصباحية ، فلن يكون شيئاً فى صالحك أبداً)

قوة الابتسامة

يميل الأشخاص القلقون حول ما يتعلق بعلاقاتهم الاجتماعية إلى عدم الابتسام ، إذ إن الابتسام يبدو شيئاً صعباً عندما تكون متوتراً ، وفى الوقت نفسه يكون الابتسام شيئاً يسيراً إذ ما تخلصت من بعض ما يسبب توترك ، إذا كنت ممن لا يبتسمون فى المواقف الاجتماعية ، فأنت فى حاجة إلى أن تمارس الابتسام أثناء إلقائك تحية الصباح على الآخرين ، وليس من الضرورى ، ولا من المفضل أن تبتسم ابتسامة عريضة وبلهاء كالتى يبتسمها شخص سوقى بعد أن يتناول عقاقير منشطة ، فابتسامة بسيطة ، وقصيرة - مدتها ثانيتين ، أو ثلاث على أقصى تقدير - يكون لها تأثير رائع ، يمكن أن تبدأ بالابتسام ، عندما تحى الأشخاص الذين تراهم كثيراً إذا كنت تحتاج إلى تحسين قدرتك على الابتسام ، فعليك أن تضعه فى قائمة أهدافك الإجرائية .

كن مستمعاً جيداً

كما أن التواصل مع الآخرين ، والحديث معهم فى المناسبات الاجتماعية شيئ مطلوب ومفضل ، فلا ينبغى عليك أن تشعر بالضيق ، أو بأنك تحمل عبء قول قدر معين من الكلام - فالمناجاة مع النفس لا تصلح إلا فى فصول تدريس فن التمثيل . من ناحية أخرى ، لا تنس أهمية أن تكون مستمعاً جيداً، فالناس حينما يكونون فى مأزق ما بسبب مشكلة ، أو حينما يشعرون بالإثارة بسبب نصر ، أو نجاح شخصى ، فإنهم يقدرون جداً وجود شخص ما يستمع إلى ما يريدون الحديث عنه . ليس على المستمع أن يكون قادراً على تقديم حل للمشكلة ، أو حتى الحديث عن موقف النجاح ، أو النصر حديث من يعلم ؛ ذلك أن مجرد الاستماع يعد عاملاً مساعداً جداً فى كثير من هذه المواقف .

إن المستمع الجيد يركز على ما يقوله محدثه ، ويقوم بالتواصل عن طريق العين ، واستخدام الإيماءات ، مثل إيماءات الرأس ، ويقدم بعض التعليقات التى تساند المتحدث ، ويسأل بعض الأسئلة بهدف مساعدة المتحدث على وصف تجربته ، إحساسه ، وآرائه بوضوح . إن زيادة قدرتك على الاستماع ، تزيد من تقدير الآخرين لك .

التواصل مع الآخرين ، والبدء بالتفاعل معهم

إذا كنت نادراً ما تبدأ بالتفاعل الاجتماعى ، أو المحادثات مع الآخرين ، فقد يكون هذا نمطاً من أنماط التجنب ، والبديل هنا أن تبدأ فى ممارسة بعض التفاعلات البسيطة فى أكبر عدد ممكن من المواقف الاجتماعية . إلقاؤك تحية الصباح على موظف الأمن فى منزلك ، أو تلوح بيدك لجارك أثناء نزهته ، أو أن تحيى زميل عمل فى المصعد ، كل هذا سيجعل العجلة تدور ، وإن إلقاء بعض التعليقات القصيرة ، والمصحوبة بابتسامة يمكن أن تزيد من اتصالاتك الاجتماعية ، وبالتالى ثقتك فى قدراتك الاجتماعية . هذه التعليقات يمكن أن تكون كالآتى « مرحباً يا فلان ! » أو «كيف حالك اليوم؟» أو « هل تصدق أننا مازلنا فى يوم الأربعاء؟» (بالطبع يقال هذا التعليق فى يوم الأربعاء لضمان

أفضل تأثير له) أو « تمتع بعطلة سعيدة!» (ومثل سابقتها يفضل استخدامها يوم الخميس قبل بداية العطلة) . تجنب استخدام عبارات مثل « لم أعلم أنك حامل!» (فهى قد لا تكون كذلك) و « ياله من طفل شقى» (في حال ما إذا كنت تتحدث عن ابنها الأكبر) .

وعلى العكس ، قد تلاحظ أن هناك شخصاً ما يكلف نفسه عناء توجيه بعض كلمات لك ، قد تكون راغباً فى الحفاظ على تعاملاتك الاجتماعية فى أضيق نطاق ممكن - لذلك ستجيب بكلمة أو كلمتين ، أما إذا كنت ترغب فى زيادة نطاق تعاملاتك الاجتماعية غير المتكلفة ، فلا تتسرع فى الرد عليهم . خذ ما تحتاج من وقت ؛ كى تحييهم بمرحباً، وتستجيب بعدها بما يناسبهم ، وهذا يحتاج إلى الإصرار على إطالة مدة تعاملك مع الآخرين أكثر من احتياجه إلى الشعور بالراحة فى بداية التعامل - يصبح الوقت طويلاً جداً ؛ حيث يمضى ببطء حينما تكون قلقاً . لكن بمجرد أن تبدأ فى ممارسة هذه التعاملات ، سوف تجد أن ما يبدو كحديث قصير لا نهاية له لم يستغرق سوى دقيقة ، أو دقيقتين ، وهو مناسب فى نطاق الحديث غير المتكلف ، والمقبول اجتماعياً .

السر وراء نجاح الحديث القصير:

تعلم أن تقول أشياء تافهة (شأننا جميعاً)

أثناء عملنا مع الأشخاص الذين يعانون من الخجل ، قابلنا وجهتى نظر حول ما يتعلق بالمحادثات القصيرة ، كانت كل منها تسعى للعمل على تطوير مهارات الحديث الفعال . إحدى وجهتى النظر كانت تقول : « أنا أكره المحادثات القصيرة التى تسمعها فى الكثير من التجمعات ، فهى غير ذات أهمية إطلاقاً كما أنها تهدر الكثير من الوقت ، فأنا أفضل أن أتحدث مع الآخرين فى الأمور التى تهمنى ، أو ألا أتحدث إطلاقاً . وجهة النظر الثانية تقول : « أنا لا أستطيع التحدث إلى أشخاص لا أعرفهم جيداً ، حينها لا أستطيع التفكير فى شىء ذى قيمة ؛ لأقوله»

نصيحة: تذكر الأسماء

عادة ما يستجيب الناس بشكل أفضل عندما تستخدم أسماءهم ، ولكنك فى بعض الأحيان قد لا تتذكر اسم شخص ما ، أو ربما تعتقد أنك تعرف الاسم ، ولكنك تخشى أن تكون مخطئاً .

إن تذكر الأسماء يحتاج إلى التركيز ، والتدريب ، فأنت قد لا تحفظ اسم شخص ما عندما يتم تقديمه إلَيك ، خاصة إذا كنت قلقاً ومتوتراً ، والحل هنا أن تبذل أقصى ما لديك للتركيز عندما يُقَدَم شخص ما إليك ، وأنت تعيد ذكر الاسم بينك وبين نفسك ، وتأكدت عدة مرات . إذا لم تكن قد سمعت الاسم بوضوح اسأل عنه مرة ثانية ، أو كرره بصوت عال يمكنك أن تقول : « عفواً ، أنا لم أسمع اسمك جيداً هل هو جنكيز خان ، أو كاندى كان ؟ أوه لقد سعدت بمقابلتك جداً ياكاندى ! »

فى اجتماع عمل صغير ، قد ترغب فى كتابة أسماء الأشخاص المجتمعين معك أثناء قيام كل منهم بتقديم نفسه ، وأثناء لحظة سكون قم بالنظر إلى الوجوه ، وتسميع الأسماء دون أن تصدر صوتاً .

لا بأس أبداً فى أن تكون غير متأكد من اسم أحدهم ، وأن تعترف بذلك ، فتقول مثلاً : « آسف ، أنا أعرف أننا قد تقابلنا من قبل ، لكننى قد نسيت اسمك» . معظم الناس سيقدرون لك ما تبذله من مجهود فى محاولة تذكرهم - خاصة أنهم ربما يكونون قد نسوا اسمك كذلك .

عندما نسمع مثل هذه المحاولات التى يقوم بها البعض بهدف تجنب المحادثات القصيرة بهذه الصورة ، نطلعهم على الحقيقة ، وهى : إن المحادثات القصيرة هى الشحم الذى يوضع فى عجلة التفاعل الاجتماعى ، فالمحادثات القصيرة تسمح باستمرار الحديث ، حتى وإن كان موضوع هذه المحادثات غير ذى أهمية ، كما أن هذه المحادثات القصيرة تتيح لك التعرف على الآخرين ،

قبل أن تتناول مواضيع مهمة فى حديثك معهم ، وعليه فإن لم تقم بخطوة إجراء محادثات قصيرة ، فلن تصل إلى نقطة الحديث عن الأشياء الأكثر أهمية ، وبالتالى فإن القدرة على إجراء محادثات قصيرة تعد جزءاً أساسياً للتفاعل مع الآخرين .

فن المحادثة

نعم ، المحادثة فن ، ومثله مثل الكثير من النواحى الفنية ، سيكون البعض منا أفضل من البعض الآخر ، لكن هناك بعض الأشياء التى يمكنك القيام بها ؛ لتزيد من كفاءتك فى القيام بإجراء حوار ، قد لا ينتهى بك هذا الأمر إلى أن تصبح أفضل مقدم لبرامج الحوار ، ولكنك ستزيد من مستوى الارتياح ، والفعالية فى التعامل مع الناس عموماً .

يتمثل التحدى فى القيام بمحادثة فى إيجاد موضوع ما للحديث عنه مع شخص لا تعرفه جيداً . إن الطريقة التقليدية فى الحديث عن الطقس ، تؤدى دورها جيداً فى حال ما إذا كانت هناك عاصفة ، أو موجة شديدة من الحرارة ، ولكن فى أوقات أخرى تنتهى سريعاً القوى الدافعة لهذا الحوار ، ربما مازلت تذكر بعضا من هذه المحادثات . :

«نحن بالتأكيد نشهد تغيرات جوية فى الآونة الأخيرة»

«نعم ، ويبدو أن هذه التغيرات لن تنتهى أبداً»

إلا أنه من الجيد أن يكون لديك بعض جمل أخرى لبدء محادثات فى أيام شمسها مشرقة ، وخالية من الزوابع ، والأعاصير .

هناك اختصار رائع للموضوعات التى تصلح لبدء محادثة (لسنا نحن من ابتكره ، ولا حتى نذكر من الذى فعل ، لكننا نتوقع أن يقاضينا يوماً ما ؛ لأننا لم نستأذنه قبل استخدام الاختصار) هذا الاختصار هو س . م . ت . م . ، وهى الحروف الأولى التى ترمز إلى الأسرة ، المؤسسة ، الترفيه ، المال ، إذا سألت أى سؤال يدور حول موضوع من الموضوعات السابقة ، فسيكون لديك فرصة جيدة

للاستمرار فى الحديث ، إذا كانت لديك بعض المعلومات عن الشخص الذى تتحدث إليه ، فسيتيح لك ذلك اختيار أحد تلك الموضوعات ، وهذا أفضل بكثير ، لكنه غير ضرورى.

من الجيد أن تقضى بعض دقائق فى التفكير فى موضوعات تصلح لبدء حوار ، قبل ذهابك إلى اجتماع ، أو حفل ، بل إنك تستطيع أن تكتب بعض هذه الموضوعات فى ورقة صغيرة ، وهاك بعض الأمثلة :

*** الأسرة**

أمثلة جيدة :

- كيف حال الأسرة؟
- هل بلغ أبناؤك سن الالتحاق بالمدرسة؟
- كيف حال أبنائك؟
- هل بدأت زوجتك تحب وظيفتها الجديدة أو لا؟

أمثلة سيئة :

- هل هذه هى الزوجة الثالثة ، أو الرابعة؟

*** المؤسسات**

أمثلة جيدة :

- كنت أفكر فى الالتحاق بأحد النوادى الرياضية ، هل يمكنك مساعدتى فى العثور على ناد جيد؟
- ما هو المشروع الذى يشغلك هذه الأيام؟
- يوجد مطعم رائع فى هذا الفندق ، هل سبق وجربته؟

أمثلة سيئة :

- أى شىء له علاقة بالتوجيهات السياسية ، أو الدين ، إلا أن تكون على معرفة تامة بمعتقدات هذا الشخص قبل أن تتحدث إليه ، كما أنه لا ينبغى أن تخطط لتحدى ميوله ومعتقداته.

* **الترفيه**

أمثلة جيدة:

- هل ستحظى بفرصة الحصول على عطلة هذا العام (أو هل أتيحت لك فرصة الذهاب)؟
- هل تمتعت بعطلة نهاية أسبوع سعيدة؟ ماذا فعلت أثناءها؟
- هل شاهدت أى أفلام حديثاً ، ما هو رأيك فيها؟
- هل لاحظت القصة المنشورة فى الصحف ، والتى تحكى عن المحامى الشريف؟
- هل تمارس أى مشروعات خاصة فى وقت فراغك؟

مثال سيئ

- لقد مات الكلب الذى أمتلكه . ما أخبار كلبك؟

* **المال**

أمثلة جيدة:

- هل تصدق الزيادة الكبيرة فى أسعار الغاز الطبيعى؟
- أنا أفكر فى شراء جهاز تشغيل أسطوانات ملحق بالكمبيوتر ، هل تعرف عنهم قدراً كافياً؟
- لقد أنهيت تواً دفع ضرائبى ، هل يبدو لك أن المبالغ تتضاعف ، أو أن هذا بسببى؟
- هل سمعت عن ضريبة الخدمات الجديدة ؟ ما رأيك فيها؟

مثال سيئ:

- هل يمكنك أن تقرضنى خمسة دولارات؟

نصيحة : ركز على الجوانب الإيجابية

قام ديل كارينجى ، فى كتاباته فى الثلاثينيات ، بالتركيز على أهمية التعبير عن جوانب الاهتمام الإيجابية بالآخرين ، فحتى إن لم يكن لك اهتمام قوى بالنشاط المفضل لشخص ما (مثل هواية العمل فى منحل دون ارتداء ملابس واقية) فإن الحديث معه عن المصاعب التى تواجهه عند ممارسة هذا العمل سيمكنك من إقامة علاقة تتيح لك الحديث عن اهتماماتك عموماً (خلايا النحل ، مثلاً) . فمحادثة التعارف الأولية ليست المناسبة الصحيحة لإبداء آراء سلبية عن الآخرين ، أو عن اهتماماتهم ، أو معتقداتهم .

عادة ما يكون من الأفضل ، بدء المحادثة بشىء مألوف ، ومعروف بالنسبة لك ، لكن هذا ليس أساسياً ، فبمجرد أن تعثر على موضوع اهتمام مشترك ، ينجح الحوار ويستمر ، واستخدام أسئلة المتابعة ؛ لتعرف أكثر عن الأشخاص الذين تتحدث معهم ؛ ولتعرف أكثر عن اهتماماتهم .

فستتعلم الكثير إذا استمعت إلى محاورين جيدين ، ستتعلم من كيفية تقديم أنفسهم ؟ الأسئلة التى يطرحونها ؟ هل يركزون على الحديث عن أنفسهم ، أو الحديث عن محدثيهم ؟ ما هى الطريقة التى يتقربون بها إلى الآخرين؟ ويستخدمونها فى التواصل بواسطة العين ، كيف يستخدمون الابتسامة ، وغيرها من السلوك دون الكلام ؟ كيف يدور الحوار ؟ ما هى الأساليب الفعالة التى ينهون بها الحوار؟ من المناسب جداً لك أن تتبع الطرق التى تنجح مع الآخرين . بمرور الوقت ستصبح هذه الطرق ، والأساليب جزء من أسلوبك فى الحوار .

نصيحة : احتفظ بمعلومات عن كل شخص تقابله

قد تجد أنه من المفيد الاحتفاظ بمعلومات عن من تقابلهم (وقد تعلمنا هذه النصيحة من وكالة الاستخبارات الأمريكية) . بعد أى اجتماع ، أو احتفال ،

احتفظ بمعلومات فى ذاكرتك ، أو دونها فى ورقة ، أو فى مفكرتك الإلكترونية ، ففى معظم هذه المفكرات يوجد مكان لتسجيل معلومات إضافية فى المكان المخصص لوضع أرقام التليفونات ، والعناوين . عندما تلتقى بأشخاص لأول مرة ، انتبه جيداً لما يقولونه عن أنفسهم ، حاول أن تتذكر بعض التفاصيل عن أسرة هذا الشخص (اسم زوجته ، كم طفلاً لديهم وما هى اسماؤهم ، وما هى أعمارهم ، وعن اهتماماته ؟ ثم قم بتسجيل هذه المعلومات فيما بعد ، فهذا قد يكون ذا فائدة عظيمة فى المستقبل ، عندما تود إجراء أحاديث ، فهو يظهر أنك تولى اهتمامك لكل من تقابله ، وليس مجرد النظر للمظهر الخارجى للشخص ، ولكنها يمكن أن تكون أساساً لعلاقة حقيقية وجادة . مثلاً ، قد لا يكون لديك اهتمام برياضة الجولف ، ولكنك قد تكون قادراً على أن تستمد سعادة بالغة من الاستماع إلى إخفاق أحدهم أثناء جولته الأخيرة فى اللعب .

رعب الهاتف

للوهلة الأولى ، تبدو الأحاديث الهاتفية أقل تعقيداً وتحوى تحدياً أقل من الأحاديث المباشرة التى تتم وجهاً لوجه ، ورغم ذلك ، فإن أحاديث الهاتف تحوى فى طياتها بعض التحديات الفريدة ، فأنت حين تتصل بالآخرين بواسطة الهاتف ، لا ترى ردود أفعالهم كما يحدث فى موقف الحديث المباشر ، وحين تتلقى مكالمة هاتفية ، فإن حديثك مع من اتصل بك يأتى فجأة ، قد يسبقه تحذير بسيط ، أو لا يسبقه تحذير أبداً ، كما أنه لا يترك لك وقتاً للاستعداد ، كما أنه نادراً ما تجد الوقت الكافى لتعديل الكثير من المعلومات .

لارى : « لا تتصل بى ، وأنا لن أتصل بك »

كان لارى مخرج فنون ناجح فى إحدى وكالات فى مدينة نيويورك ، وكان قد عانى فى فترة مبكرة من حياته من مشكلة التأتأة . . ولكنه تلقى علاجاً للتغلب عليها ، وتخطاها ليصبح متحدثاً بارعاً وكفئاً ، ولم يكن

أحد فى الشركة - حيث يعمل - يشك فى أنه كان يرتعب من استخدام الهاتف ، وخاصة استقبال المكالمات ، ولكى يخفى هذا الخوف ، أمر موظفى الاستقبال أن يحولوا ما يأتيه من مكالمات إلى بريده الصوتى ، وألا يقومون بتوصيل أية مكالمة إليه مباشرة حتى وإن قال المتحدث إن الأمر طارئ لا يحتمل تأخيراً . كان يقوم بمراجعة كثيراً ، ويقوم بالرد عندما يتاح له ذلك مستخدماً البريد الإلكترونى ، واستمر فى ذلك حتى بدأ العملاء يتذمرون من أنهم لا يتمكنون أبداً من التحدث إليه .

استطاع التغلب على هذه المشكلة بأن بدأ فى التدرب على تلقى المكالمات مباشرة دونما سابق استعداد لذلك ، واستطاع أن يتعامل بنجاح مع عدد كبير ممن يتصلون به ، وأن يلبى احتياجاتهم فوراً ، وأن يعتذر للآخرين بأنه سيوافيهم فى وقت لاحق. قام بالممارسة وصار أكثر ارتياحاً أثناء إجراء الأحاديث مع الأشخاص ذوى الحيثية ، وفى المواقف التى لم يكن يعرف ماذا ستكون ردود الأفعال المتوقع صدورها .

يعد الهاتف وسيلة فعالة واقتصادية ؛ للاتصال بالآخرين مباشرة ، فهو يتيح لك إقامة اتصال شخصى مع الآخرين أكثر مما يتيحه لك الاتصال العادى ، أو الإلكترونى . إن استخدام الاستراتيجيات المضادة للقلق الخاصة بنا ينجح تماماً أثناء استخدام الهاتف بنفس نسبة نجاحه فى مواقف الحوار المباشرة . إذا كنت بصدد إجراء مكالمة هاتفية صعبة ، فتستطيع تخطيط ما تود قوله وتحديده ، كما يمكنك كتابة نص ما تريد قوله (إذا كنت ستكتب نصاً فاحرص على ترك الكثير من الفراغات ؛ كى تتيح للطرف الآخر بعض الوقت ليرد عليك) . بمجرد أن تعتاد على التصرف بحرية أثناء المكالمات الهاتفية ، احرص على ألا تتقيد بالمكالمات التى تحتاج إلى كتابة نص لها .

إذا كانت مكالمات الهاتف عموماً ، تمثل صعوبة لك ، فسيكون من الأفضل العودة إلى الفصل السادس ، وتحديد بعض الأهداف العملية للقيام بالمكالمات

واستقبالها . إن الهاتف موجود دوماً فى كل مكان ، لذلك فسيكون من اليسير جداً إيجاد الفرص للتمرين على مهارات استخدام الهاتف .

التغلب على الصراع

إذا كنت تتجنب هذا الصراع ، فهذا يعنى أنك قد تجاهلت هذا الجزء من الكتاب ، أو أنك لم تقرأ ما تكتبه ، لكننا نأمل استمرارك فى القراءة ؛ لأن هذا الصراع لا يمكن تجنبه . بعض أشكال هذا الصراع (سواء كان بناءً أو هداماً) يكون عادة جزءًا مهماً من حل المشكلات ، والتغلب على هذا الصراع يعد مهارة شخصية أساسية كبرى . كتب كاملة كُتبت عن التغلب على المشكلات ، لكننا هنا لا نستطيع سوى أن نعرض أهم وأبرز ما توصلت إليه . (لمزيد من الإيضاح والتفصيل عن استراتيجيات التعامل مع الصراعات ، راجع بنود التأكيد المذكورة فى جزء المراجع فى نهايةالكتاب) .

هاك خمسة مفاتيح أساسية للتغلب على صراع ما :

* *لا تتعامل مع الصراع بأن تتجنبه* . هناك بعض الصراعات يمكن تجنبها ، لكن هناك كثير منها يتعذر اجتنابه ، فتجنب صراع يجعله أسوأ مما كان عليه ، لذلك ، فمن المستحسن التعامل معه وانهاؤه قبل أن يتزايد ويصبح موقفاً مهدداً بالانفجار .

* *كن ملاحظاً جيداً* . متى يبدأ موقف الصراع؟ من الذى يكون مشتركاً فيه؟ ما هو نظام تتابع السلوك - من طرفك ومن طرف الشخص الآخر - الذى ينتهى بحدوث الصراع؟ ما الذى يحدث بالضبط أثناء الصراع؟ هل هناك نمط عاطفى معين يخص المشتركين فى الصراع؟ هل يصل أحد الأشخاص إلى أعلى نقطة فى حالة الاستثارة أولاً ، ثم هل يتبعه الآخرون ؟ ما الذى يحدث بعد الصراع وكم من الوقت يحتاج الموقف ؛ ليهدأ مرة أخرى؟ عندما تكون ملاحظاً جيداً ، فستتمكن من رؤية أنماط السلوك التى قد تساعدك على التعامل مع الصراع عندما يتكرر حدوثه ثانية .

* *فكر فى شىء مختلف تستطيع القيام به للتأثير على تسلسل السلوكيات بينك وبين والشخص الآخر* . عندما نفكر فى المشكلات التى تحدث بين الأشخاص ، فإننا نتوهم تماماً ما يجب على الشخص الآخر (الطرف الآخر) أن يفعله ؛ حتى يتغير ، والحقيقة أن تأثيرنا على سلوكنا يفوق بكثير تأثيرنا على سلوك الآخرين ، فإذا ما قمت بتغيير سلوكك ، فستؤثر فى سلوك الآخر ، وستغير من نمط الصراع .

* *ابق هادئاً (وليس غاضباً أو خائفاً)* . عندما تتعامل مع مراهقين غاضبين ، فليكن ردك على أصواتهم المرتفعة وصراخهم العالى النبرات بصوت هادئ ومنخفض ؛ لأن مثل هذا الرد يكون أكثر فعالية على المدى الطويلة (على المدى القصير قد يسبب هذا الرد بعض الحيرة للمراهقين ، وهو ما يمثل نفعاً جانبياً) . من المهم كذلك ألا تأخذ بعض الكلمات الغاضبة لشخص ما بشكل شخصى خاصة إذا كان هذا الشخص غير قادر على التغلب على ما يعانيه من صراع ، وإذا كنت مهتماً بمعرفة رأى الآخرين فيك ، فمن الأفضل أن تصغى باهتمام إلى ما يقولونه ويفعلونه عندما يكونون غير غاضبين أو منفعلين . كلما راقبت استراتيجيات التعامل مع الصراع وطورتها ، فستجد أن هناك الكثير من الصراعات لا يمكن حلها فى لحظة ، بمجرد إجراء مناقشة منطقية عن أسبابها . قد تكون مناقشة الأسباب مهمة ، لكنها عادة غير فعالة إلا إذا أجريت بعد انتهاء موقف الصراع وتفجره .

* *لا ترد على موقف الصراع بعنف سواء كان موجهاً للأفراد ، أو الممتلكات* . إذا كنت تستجيب إلى الصراع بسلوك عنيف ، فعليك اللجوء إلى الاستشارة النفسية فوراً ، وإذا ما كان رد أحدهم عليك فى موقف صراع عنيفاً ، فعليك إبلاغ الشرطة فوراً ، فهذا هام جداً- لا تنتظر إلى أن يتصاعد العنف وينتج عند إصابة شخص ما إصابة خطيرة .

نصيحة : تعامل مع موقف الصراع باعتباره عاصفة رعدية

هناك سبيل واحد لمساعدة نفسك على التعامل مع موقف صراع وغضب ، هذا السبيل هو أن تتعامل مع هذا الموقف باعتباره عاصفة رعدية ، قد يكون هذا الموقف مليئاً بالرعد والبرق الآن ، لكنك إذا ما تعاملت مع الأمور بشيء من الصبر ، فسيسود الهدوء سريعاً . إن الضغط بهدف حل المشكلة في وسط العاصفة الرعدية لا يحدث نتيجة سوى زيادة صعوبة المشكلة .

التحكم فى الغضب : مايك

كان لجوس وڤانيسا ثلاثة أبناء ، أحدهم كان مايك الذى يبلغ من العمر عشر سنوات ، والذى كان عادة يواجه بعض الصعوبة فى التكيف مع غيره من الأطفال فى مدرسته ، وكان يحب أن يضايقهم ولكنه كان يتضايق جداً إذا ما ضايقه أحدهم . عندما كان مايك يعود إلى المنزل قادماً من المدرسة ، كان يقول أشياء مثل : « هذا الطفل كان يضايقنى ، سوف ألكمه فى وجهه » . كان كل من جوس وڤانيسا يوضحان له أنه ليس من الذكاء حل المشكلات بواسطة القتال ؛ كانا يشجعانه على تجاهل عبارات تبعث على الضيق ، وأن يحرص على عدم إثارة امتعاض الآخرين ، غير أن تفسيراتهم كانت تنتهى عادة بقضاء فترة فى الصراخ وإغلاق الباب بعنف بعد أن يندفع مايك بعنف مغادراً المكان إلى غرفته .

شعر جوس وڤنيسا بالضيق بسبب هذا الشكل من التعامل ، لذلك فبعد حدوث بعض هذه المناقشات ، قررا التعامل مع الموقف بشكل مختلف . عندما عاد مايك وهو غاضب ، قررا عدم الاستجابة لعباراته الغاضبة ، وبدلاً من ذلك طلباً منه أن يقص عليهما أبعاد المشكلة ، وأن يحكى لهما كيف كان يومه فى المدرسة ، كان مايك يحكى قصته ، وكانا يعبران عن

أسفهما أن يومه كان صعباً (دون أن يتخذ موقفاً مع أو ضد الصبى الآخر) كانا يحققان نجاحاً فى البقاء هادئين دون تقديم اقتراحات عن كيفية تناوله للأمور بشكل مختلف ، فهو لا يقبل تلقى مثل هذه الاقتراحات ، ولم يمض وقت طويل قبل أن يجدا أن مايك كان يصل إلى تسويات بشكل أسرع دون أن يتورطا فى المزيد من مواقف الصراع معه كالمعتاد . وجدا أنه صار ميالاً للاستماع إلى نصائحهم طوال الوقت عندما يكون منزعجاً أو متضايقاً .

تناول النقد

إن التعامل مع النقد يمثل تحدياً لنا جميعاً ، لكنه يمثل صعوبة خاصة لهؤلاء الذين يعانون من القلق الاجتماعى ، ومثلما هو الأمر مع وجود موقف صراع ، فإن تلقى بعض النقد يعد جزءاً طبيعياً من الحياة . إن القدرة على تقبل النقد بشكل فعال تعتبر أساساً حقيقياً وثابتاً فى التعامل مع الآخرين والوصول إلى أهدافك وتحقيقها . إحدى استراتيجيات التعامل مع النقد تتبع الكثير من الخطوات التى عرضناها للتو ، والتى نتبعها فى التعامل مع مواقف الصراع . هاك بعض النقاط الأساسية فى هذه الاستراتيجية :

* *لا تبذل الكثير من الجهد فى محاولة تجنب النقد* . إذ إن مواجهة الموقف وحل المشكلة يعد شيئاً فعالاً .
* *مرة ثانية ، كن ملاحظاً جيداً* . ما هى الأنماط السلوكية التى تراها أثناء المواقف التى تتلقى فيها نقداً؟ هل يقوم نفس الأشخاص بانتقادك دون غيرهم ؟ هل هو نقد معقول؟ هل هو بناء؟ هل يمكن أن يساعدك على تطوير أساليب أفضل فى أدائك للأشياء المختلفة؟ ما هو رد فعلك المعتاد للنقد؟ كيف تكون استجابة الآخرين لرد فعلك هذا؟
* *حاول ألا يكون رد فعلك على النقد شديداً ، وحاول ألا تأخذه على محمل شخصى* . إذا كان النقد مناسباً ، فلا تضيع الوقت والجهد فى

الدفاع عن نفسك، أو إبداء أعذار ، أو اعتذارات . من الاستجابات الجيدة مثلاً أن تقول : « لقد تصرفت بحماقة فى هذا الأمر ، دعونا نرى ما إذا كانت هناك وسيلة لتصحيح هذا الأمر بسرعة»

التعامل مع النقد: شارون

كانت شارون أكبر أشقائها الأربعة ؛ ولأن أمها كانت فى الثمانينيات من عمرها ، فقد وجدت شارون أنها تقضى مزيداً من الوقت فى رعاية أمها ، وكانت أختاها تعيشان فى مدينتين أخريين ، ولم يكن أخوها الذى يعيش فى نفس المدينة يقضى الكثير من الوقت مع أمه .

كانت والدة شارون دائماً تنتقد فتيات الأسرة ، وكثيراً ما انتقدت شارون؛ لأنها لم تكن تزورها كثيراً ، أو لأنها لا تجيد اختيار ما تنتقيه من مواد غذائية من محلات البقالة ، وفى الوقت الذى كانت تنتقد فيه ابنتها شارون ، كانت تتحدث عن ابنها بكلمات جميلة ، كانت شارون تنزعج من هذا النقد وتشعر بالإحباط؛ لأن شقيقها يتلقى معاملة مختلفة ، وكانت قد حاولت كثيراً أن تحل الموقف بأن تناقشه مع أمها ، غير أن هذا بدا وكأنه لن يحدث أبداً .

بعد أن قامت شارون بمراجعة ملاحظتها بعناية ، أدركت أن أمها كانت تنتقد الأطفال ، ولم يفلح أى كلام فى تغيير هذا الواقع . بعد أن تحدثت إلى أخيها وأختيها ، أدركت أنهم واعون بطبيعة أمهم المحبة للنقد ، وأنهم لا يأخذون انتقاداتها على محمل الجد؛ لذلك قررت شارون تقليل اتصالها بأمها ، لكنها شعرت بالرغبة فى أن تستمر فى توفير الدعم لها . كان رأيها أن أفضل طريقة للتعامل مع النقد هى بذل الجهد فى ألا تأخذه مأخذاً شخصياً ، وأن تقلل من استجاباتنا له لا أن تبالغ فيه ، وبدلاً من أن تشرح لأمها أنها كانت تبذل أقصى ما فى وسعها ، كانت تستمع للنقد دون أن تستجيب له ، ثم تغير موضوع الحديث برمته . لقد وجدت

شارون أن أفضل خيار أمامها هو أن تتقبل أمها كما هى ، وألا تحاول تغييرها . لقد ظل التعامل مع أمها أمراً يمثل ضغطاً ، لكنها كانت تحس بالرضا الشخصى؛ لأنها كانت ترعى أمها .

إسداء المجاملات وتلقيها

إن تلقى المجاملات قد يكون أمراً غير مريح (رغم أن عدم تلقيها قد يكون أسوأ) فقد تقلق حول ما سيظنه الناس من أنك شخص غير متواضع ، أو ربما أنت لا تحب أن تكون محط الأنظار . عندما يجاملك أحدهم إعجاباً بسترتك ، يحتمل أن ترد بشىء مثل : « إن عمرها بلغ ست سنوات ، وهناك ثقوب بها تحت الكم» . والواقع أن هذا الرد سيجذب إليك المزيد من الانتباه ، غالباً ما يكون بشكل سلبى. وأفضل رد على مجاملة تمتدح ثيابك أو مظهرك هى أن تقول : « شكراً لما تقوله ، إنه لشىء لطيف جداً منك أن لاحظت ذلك»، أو اكتفى بقول : « شكراً لك» .

الوجه الآخر للعملة يتضمن إسداء المجاملات ، قد تجد هذا الأمر محرجاً إلى حد ما، رغم أنه عادة ما يكون أيسر من تلقيها ، فإسداء مجاملة مخلصة لشخص ما يعد طريقة رائعة لإيجاد جو إيجابى ولتعزيز العلاقة بينكما . فى الحياة اليومية ، لا يتلقى الناس ما يستحقون من استجابات إيجابية على ما يبذلونه من جهود ، لذلك فإن المجاملة تحظى بتقدير كبير. من السهل أن تقرب الناس إلينا ، ومن الجيد أن تمتدحهم كثيراً ، كما أن المجاملة يمكن أن تكون باباً لبدء حوار مع شخص أنت لا تعرفه جيداً.

الآن بعد أن قرأت هذا الفصل عن مهارات التعامل مع الآخرين، هل حددت أية أهداف لتطوير مهاراتك وتحسينها؟ خذ بعض دقائق لتستعرض الفصل لترى ما إذا كان بعض الأجزاء التى ينبغى أن يتم التركيز عليها، إذا كان الأمر كذلك ، خذ بعض الوقت لتخطيط أنشطة محددة تساعدك على التحرك باتجاه أهدافك ، مستخدماً ورقة العمل المتعلقة بمهارات التعامل مع الآخرين والموضحة بالشكل

(١٢ - ١) . الأمثلة يمكن أن تكون ممارسة التواصل بالعين ، التفوق عن طريق الابتسامة عندما تحيى الآخرين ، الاتصال بالآخرين لبدء المحادثات اليومية ، أو إجراء مكالمات هاتفية لمعرفة من سينضم إلى مجموعة لقاء معينة . تذكر أن المهارات التى يتم اكتسابها بين الأشخاص بعضهم البعض الفعالة تعد أساساً رائعاً وتستحق التدريب بانتظام . قد ترغب فى إضافة هذه الأنشطة إلى القائمة الأسبوعية التى تتضمن الأهداف التى ستتدرب لتحقيقها ؛ كى تتغلب على القلق الاجتماعى الذى تعانى منه .

نصيحة : ابق على التدريب!

إن التدريب هو المفتاح لزيادة ما تشعر به من راحة فى المواقف الاجتماعية . تذكر أن تقوم بتخطيط الأنشطة كل أسبوع فى ورقة التدريب الأسبوعية الخاصة بك (الفصل التاسع) بمجرد أن تستعد ، أضف إلى واجبات التدريب الأسبوعية الخاصة بك بعض - أو كل - الأنشطة المستمدة من القائمة التى أعددتها فى ورقة العمل ، والمتعلقة بمهارات التعامل مع الآخرين .

مهارات التعامل مع الآخرين - الأهداف والأنشطة

١ - الهدف :

الأنشطة :

---

٢ - الهدف :

الأنشطة :

---

٣ - الهدف :

الأنشطة :

---

٤ - الهدف :

الأنشطة :

---

٥ - الهدف :

الأنشطة :

---

٦ - الهدف :

الأنشطة :

شكل ١٢ - ١ مهارات التعامل مع الآخرين

الفصل الثالث عشر

توسيع دائرة أصدقائك

ما هى أهمية الأصدقاء بالنسبة لك؟

ما هو عدد أصدقائك ؟ أظهرت نتائج الدراسات التى أجراها باحثون فى مجال الصحة والوقاية من الأمراض والقدرة على التعايش مع المرض بنحو دائم ، أظهرت أن هؤلاء الذين تكون لديهم صداقات كثيرة وعلاقات بأصدقائهم طيبة وإيجابية ، يكونون فى حالة صحية أفضل سواء من الناحية البدنية ، أو الذهنية ، فهم أكثر شعوراً بالرضا فى الأوقات السارة من حياتهم ، كما أن لديهم قدرة على التكيف بنحو فعال فى الأوقات العصيبة .

ضع تقييماً لعلاقاتك مع أصدقائك

حاول أن تفكر وتمعن النظر فيمن تعتبرهم أصدقاءك ، ولكن لا تضع فى اعتبارك علاقاتك الرومانسية .

والآن ، أجب عن هذه الأسئلة

١ - ما هو مدى ارتياحك نحو أصدقائك الذين لا تربطك بهم أى علاقات رومانسية؟

١	٢	٣	٤
لا أشيعر بكثير من الارتياح	لا أشعر بالارتياح نحوهم إلى حد ما	أشعر نحوهم بالراحة إلى حد ما	لا أشعر بكثير من الراحة نحوهم

٢ - ما هو مدى ارتياحك تجاه الأصدقاء الذين تربطهم بك علاقات رومانسية؟

١	٢	٣	٤
لا أشعر بكثير من الارتياح	لا أشعر بالارتياح نحوهم إلى حد ما	أشعر نحوهم بالراحة إلى حد ما	لا أشعر بكثير من الراحة نحوهم

٣ - هل تجد صعوبة ، أو سهولة فى التعرف على الأصدقاء؟

١	٢	٣	٤
أجد صعوبة شديدة	أجد صعوبة إلى حد ما	أجد سهولة إلى حد ما	أجد سهولة شديدة

٤ - ما هو مدى الارتياح الذى تشعر به حينما تتقرب من الناس

١	٢	٣	٤
أشعر بعدم ارتياح شديد جداً	أشعر بعدم ارتياح إلى حد ما	أشعر بارتياح إلى حد ما	أشعر بارتياح شديد جداً

٥ – ما هو مدى صعوبة ، أو سهولة ثقتك بالناس؟

١	٢	٣	٤
صعب جداً	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل جداً

والآن ، قم بحساب درجاتك ، وسيتراوح إجمالى الدرجات من خمس إلى عشرين درجة ، وكلما ارتفع إجمالى درجاتك ، كلما زادت علاقاتك مع أصدقائك كماً وكيفاً ، وكذلك قدرتك على التودد ، أما إذا كان إجمالى درجاتك هو خمس عشرة درجة أو ما يزيد على ذلك ، فإن هذا يعنى أنك شخص مثالى فى إقامة العلاقات مع الأصدقاء ، وكذلك فى ثقتك بمن حولك! وإذا كان مجموع درجاتك يتراوح بين عشر وخمس عشرة درجة ، فإن هذا يعنى أن علاقاتك مع أصدقائك تسير بنحو طيب ، بيد أنه يوجد لديك فرصة للتحسين من هذه العلاقات ، أما إذا كانت درجاتك هى عشر درجات ، أو أقل من ذلك ، فعليك أن تعمل على تحسين مدى علاقاتك مع الأصدقاء .

ويمكنك أن تستفيد من إجراء تقييم لمدى صلتك بأصدقائك وعائلتك ، فسل نفسك عن مدى مشاركتك فى الأنشطة الواردة فى الشكل (١ – ١٣) (ضع علامة فى الخانة التى تمثل موقف)

هل تجد إفادة فى اكتساب مزيد من الأصدقاء

أنت أفضل من يمكن أن يحدد إذا ما كان يرغب فى اكتساب مزيد من الأصدقاء أم لا ، بيد أنه يجب عليك وأنت تتفكر فى هذا الأمر ، أن تتذكر أن الأشخاص الذين يقيمون علاقات اجتماعية كثيرة ، فإنهم بوجه عام يتمتعون بصحة أفضل ، سواء من الناحية البدنية ، أو العاطفية ، ولكن ما هو السبب وراء ذلك؟ يعزو ذلك إلى أن العلاقات الاجتماعية تشركك فى أنشطة مرحة تعمل على مواجهة ما تلقاه من ضغوط ، وبالتالى ، فهى مصدر أساسى للشعور بالرضا ، ، وتسهم إقامة العلاقات مع الأصدقاء والعائلة فى توفير دعم عملى لمتطلبات الحياة اليومية ، فإذا ما كنت تواجه بعض المشاكل ، فسيقوم أصدقاؤك وأقاربك بإسداء النصح إليك ، كما أنهم سيدعمونك معنوياً ، وسيساعدونك

على إنجاز الأعمال اليومية الشاقة ، كالجلوس بجوار الطفل ، أو طهى الطعام ، أو الذهاب إلى الأسواق.

نوع النشاط	يومياً أو غالباً كل يوم	من ١ - ٣ مرات أسبوعياً	من ١ - ٣ مرات شهرياً	أقل من مرة واحدة فى الشهر	لا تقوم بهذا النشاط أبداً
الاجتماع بأصدقائك ، أو صديقك ، سواء أكان ذلك فى منزلك أو منزلهم					
الاجتماع بأصدقائك ، أو صديقك فى مكان غير منزلك ، أو منزله					
الاتصال بصديق لك عبر الهاتف ، أو من خلال الرسائل					
الاجتماع مع جار لك بغرض التحدث					
الاجتماع بأقاربك					
الاتصال بأقاربك من خلال الهاتف أو الرسائل					

شكل ١ - ١٣ قائمة الأنشطة التى تقوم بها

وبنحو نموذجى ، فإن علاقات الأصدقاء تتغير فى شتى مراحل الحياة ، فنجد أن هؤلاء صغار السن - الذين يصبون جل اهتمامهم على إيجاد حياة عملية مناسبة - يميلون إلى إقامة علاقات اجتماعية مع ذويهم من نفس أعمارهم ، فالآباء والأمهات الذين لديهم أطفال صغار لا يقيمون علاقات اجتماعية إلا مع آباء وأمهات لديهم أيضاً أطفال صغار ، وبالنسبة للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال فى سن المراهقة ، يجدون أن أطفالهم يقضون معظم أوقاتهم مع أصدقاء من ذويهم ، ولا يقضون إلا وقتاً قصيراً مع عائلاتهم ، ففى هذه المرحلة يسعى الآباء والأمهات إلى استثمار المزيد من طاقاتهم مع أصدقائهم ؛ حتى لا يصلون إلى مرحلة العزلة إذا ما صار أطفالهم شباباً ، فيجد الآباء والأمهات أنفسهم فى عش خاو عليهم ، لذا ففى كل مرحلة من مراحل الحياة ستجد فائدة عظيمة فى أن يكون لك قاعدة راسخة من الأصدقاء.

وإذا ما كنت ترى أنك ستجنى فوائد عظيمة من اكتسابك لمزيد من الأصدقاء، فعليك أن تقرأ هذا الفصل وخطة الأنشطة التى يحويها ؛ حتى يتسنى لك تحقيق هدفك ، أما إذا كنت ترى خلاف ذلك ، فما عليك إلا أن تتصفح هذه الصفحات وتنتقل إلى الفصل التالى.

المفاهيم الأساسية حول الثقة بالآخرين

يوجد لدى الناس اختلاف حول مفهوم الثقة ، فيرى البعض أنه لا يمكن الوثوق بجميع الناس ، فيعتقد هؤلاء الناس أنه لو سنحت الفرصة لأن يوجه لك أحد بعض الانتقادات ، أو التعليقات السيئة ، فسيفعلون ذلك ، بينما نجد أن البعض الآخر لديه رأى مختلف حول هذا الموضوع ، فهو يرى أنه يمكن الوثوق بجميع الناس ، فمن وجهة نظر هؤلاء أن الناس يتمتعون بالمودة ، ولا ينتقدون جيرانهم ، أو زملاءهم بنحو شديد ، وبالنسبة لهذه النوعية من الناس ، فإنه لا توجد لديهم مشكلة لكى يقرروا ما إذا كانوا سيتناولون العشاء ، أو يحتسون القهوة مع رفاقهم فى العمل . ولكن ما هو الخطر الذى يتعلق بهذا الأمر؟

بالرغم من أنك ستستغرق وقتاً طويلاً حتى تقرر ما إذا كان بإمكانك أن تثق

بشخص آخر فى أن يرعى شؤون منزلك ، أو أن يعتنى بأطفالك إذا ما كنت خارج المنزل ، فلن يمكنك أن تصل إلى هذه الدرجة العالية من الثقة بالآخرين إلا بعد معرفتك بهم ، وإدراكك للطريقة التى يتعاملون معك بها لفترة طويلة من الوقت ، وستكون الحياة أقل وطأة إذا ما كنت ترى أنه يمكن الثقة بغالبية الناس إلى حد معقول ، فإذا ما كنت تثق بأناس كثيرين ، فإنك لن تضطر إلى الإبقاء على كثير من الأسرار ، فإذا ما عرف الناس عنك كثيراً من الأمور - كأنك خجول ، أو تأمل أن تحافظ على وزنك ، أو أنك لست ثرياً- فيمكنك أن تثق فى أن معظمهم لن يستخدموا هذه المعلومات بنحو يؤذيك ، وإذا ما حدث وتصرف معك شخص بطريقة سلبية ، فربما لا يستحق هذا الشخص صداقتك .

فإذا كانت لديك مشكلة بشأن الثقة بالآخرين ، فربما تشعر بالقلق إزاء ما سيتفوه به الناس من القيل والقال (أى سيبيحون بأسرارك للآخرين) وإذا ما قمنا بالبحث عن تعريف كلمة القيل والقال فى معجم فانك آند واضالز فستجد الآتى : « ١ - كلام تافه عن الآخرين ، ٢- كلام ، أو كتابات غير رسمية عن أمور شخصية ، أو أحداث اجتماعية . . . إلخ» فكما يضيع الناس أوقاتهم فى مراقبة الآخرين ، فهم أيضاً يضيعون أوقاتهم فى الحديث عن الآخرين ، ويعتبر هذا أمراً عادياً ، ولا يقصد به إيذاء أحد ، ودائماً ما يكون هناك كثير ممن يتحدثون عن الآخرين بطريقة تحمل الأذى لهم ، وغالباً ما يدرك البعض هذه اللمحة السيئة ولا يأخذونها بنحو جدى ، فإن من يتحدث عنك بطريقة تنطوى على إهانة لك ، فلا يستحق أن يكون صديقك ، ولا يستحق منك أن تتأثر بفعلته هذه ،

ومن ناحية أخرى ، فكل منا لديه بعض الأمور الخاصة التى لا يريد أن يبوح بها لأحد ؛ لذا فإن البعض ممن يتمتع بمهارات تبادل العلاقات الشخصية ، سيحترم هذه السرية ، ولن يحاول أن يقتحمها ، فإذا ما كنت تتحدث عن الآخرين بطريقة إيجابية وتحترم أسرارهم ، إذن فستزدهر وتتوطد علاقاتك بأصدقائك .

يعتبر تحدثك مع الآخرين في أمور تخصك هو جانب أساسي من جوانب الشقة ، فربما تقلق إذا ما عُرف عنك أحد شيء مرفوض من قبل الناس ، أو تعتبره أنت مخزي بالنسبة لك ، فتعتقد أنهم سيتعاملون معك بنحو لا يرضيك ، ويعتبر تحدثك مع الآخرين حول شؤون حياتك حتى الجوانب السيئة منها جزءاً كبيراً من تطوير علاقات الصداقة الحميمة ، وسيحدث هذا تدريجياً كلما تنمو علاقاتك معهم .

كريج : « إنني أشعر بالخجل تجاه مشكلة ابني »

في محاولة للتخلص من خجله ، كان كريج يقضي معظم وقته مع رفقائه في العمل في أوقات الراحة ، وغالباً ما كان يتحدث رفقائه عن أطفالهم ، بيد أنه كلما كان يتطرق حديثهم إلى هذا الموضوع ، كان لا يشعر بالراحة ؛ لأن ابنه كان لديه بعض المشاكل في دراسته ، ولم يكن طالباً مجتهداً ، فكان دائماً ما يشعر بالقلق ؛ لأنه يخشى ألا يتمكن ابنه من إتمام دراسته ، فكان عندما يتسمع لمن حوله ، وهم يتحدثون عن أطفالهم ، وإنجازاتهم الدراسية والرياضية ، كان يتعجب من السبب وراء فشل ابنه ، فهل هو بسبب إخفاق والديه؟

و يوم من الأيام سنحت لكريج الفرصة وتحدث مع أصدقائه ، فأصابته الدهشة عندما ذكر رئيسه في العمل أن ابنته كانت هي الأخرى لديها بعض المشاكل في دراستها ، وبمرر الوقت وجد كريج أن المغامرة بالتحدث مع الآخرين حول خصوصياته جعلته يشعر براحة شديدة ، كما جعلته يتقرب من أصدقائه .

هناك بعض من المواقف التي يصعب التحدث فيها عن غيرها

يوجد لدى الناس آراء مختلفة حول القضايا الجنسية ، والسياسية ، والدينية ، والقضايا التى تخص العمل ، والقضايا العائلية ، ويمكن إقامة علاقات مع بعض الأصدقاء حتى لو كنت تختلف معهم حول من له الحق فى أن يكون هو رئيس الدولة ، أو من هو الفريق الذى يستحق الفوز .

البحث عن الصديق الكامل

ماريا : « ليس لدى أى أصدقاء»

كانت ماريا مدرسة متقاعدة ذات خبرة واسعة فى الأنشطة الاجتماعية والتطوعية ، وكانت تلعب البريديج يومى الثلاثاء والخميس ، وتطوعت ثلاث مرات فى أعمال خيرية ، ولذا فقد أصابتنا الدهشة عندما أخبرتنا ماريا أنها ليست لديها أية أصدقاء ، وبالرغم من أنه كان لديها كثير من المعارف وشاركتهم فى شتى الأنشطة ، ومن بينها رحلتين إلى خارج البلاد مع سيدة كات تلعب معها البريديج ، وبالرغم من ذلك فإنها لم تعتبر أحداً من هؤلاء المعارف صديقاً لها ، وبعدما فرغنا من النقاش توصلنا إلى سببين وراء هذا الأمر ، وهما : أولا- أنها لم تجد الصديق الحق الذى كانت تتمناه ، فكانت تتوقع أن تجد صديقاً يصل إلى درجة الكمال ، وبالتالى كان من الصعب أن يصل أحد إلى هذه الدرجة ، ثانياً- لأنها ترغب فى أن تستفيد من العمل فى جو من الثقة والوئام .

وبالنسبة لتوطيد علاقات الصداقة ، فلن يتأتى هذا إلا بمرور مزيد من الوقت ، فعندما تقابل شخصاً لأول مرة ، فمن الصعب أن تتنبأ بمدى العلاقة التى ستنشأ بينكما ، ويجنى الغالبية منا فوائد الصداقة فى شتى المستويات ، فربما نرى بعض أصدقائك فى أوقات الراحة لاحتساء القهوة ، وربما يكون بعض من أصدقائك هم جيرانك الذين تتناول معهم العشاء، وربما يكون البعض الآخر

هم الذين تخرج معهم لتشاهد أحد العروض السينمائية، أو أحد الحفلات ، أو أحد الألعاب ، فكلما تحدثت مع أصدقائك كثيراً عن شؤون حياتك ، كلما توطدت علاقة الصداقة بينكم ، وبالمثل ، فربما تتلاشى علاقات الصداقة الوطيدة بمرور الزمن ، إذا ما تغيرت مصالح وظروف الحياة.

الاتصال بأصدقاء الماضى

إذا ما كنت ترغب فى زيادة أصدقائك ، فينبغى عليك أن تبدأ بأصدقائك الذين لم تعد تتصل بهم ، وكثير ما تمر بنا السنون دون رؤية صديق طيب، إلا أنه بمجرد رؤيتنا لأحد الأصدقاء ، فإننا نشعر وكأن هذه السنوات قد مرت كلمح البصر ، وبالمثل ، فإن هذا الأمر ينطبق على علاقاتنا مع إخواننا وأخواتنا ، وبقية أفراد العائلة ، فربما كان السبب فى انقطاع العلاقات هو أن الأمور لم تكن تسير بنحو طيب، ومع ذلك فربما تكون مازلت قادراً على تجديد هذه العلاقة فى المستقبل ، فعليك أن تعد نفسك للأشياء التى لم تكن تسير بنحو طبيعى، أو للأشخاص الآخرين الذين لا يبدون أى اهتمام ، وربما لا تصل العلاقة بعد هذه المحاولة إلى نفس الدرجة الوطيدة التى كانت عليها من قبل ، ولكنها ستكون جديرة بالبقاء.

ماريان : « لقد تخلى عني أصدقائى»

كانت ماريا - مدرسة العلوم التى تبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً- تكره أن تكون منبوذة من قبل الآخرين ، فعندما شعرت بالإحباط فى الصيف الماضى تجنبت أصدقاؤها ، وبسبب اقتراب موعد إجازة الصيف لهذا العام ، قمنا بتشجيعها على أن تزيد من مشاركتها الاجتماعية .

وكان من بين صديقاتها جارة لها تدعى هيلين، وكانت ماريان ترى أن صداقتها بهلين كانت صداقة طيبة فى الماضى ، حيث كانتا تستمتعان بالذهاب للتسوق وممارسة الرياضة ، وتناول العشاء ، وعندما سألناها

عن كيفية قطع علاقاتهما ، فقالت ماريان أن هيلن لم تكن على صواب ، حيث كانت ماريان تشعر بخيبة أمل ؛ لأنها هى التى كانت عادة ما تبدأ بالاتصال ، فقررت ألا تتصل بها ؛ لترى إذا ما كانت هيلن ستتصل بها أم لا ، إلا أنها لم تتلق منها أى اتصال لبعض الوقت ، وعندما كانت ماريان تشعر بالقلق كانت ترفض أى دعوة من هيلن ، وربما كان هذا هو السبب وراء توقف هيلين عن الاتصال .

واعتقدت ماريان أن هيلين لا تريد أن تتلقى منها أىّ اتصال ، وعندما سألناها عن الوقت الذى شعرت فيه بهذا الإحساس ، فقالت ماريان إنها لم تستطع أن تتوصل لأى برهان على ذلك ، ولن تعرف ذلك إلا إذا استطاعت أن تقرأ أفكار الآخرين ، واتفقنا على أن تقوم ماريان بدعوة هيلين على العشاء ، وعندما تقابلتا أخذتا تتحدثان معاً طيلة ساعتين ، وتمكنتا من انعاش علاقتهما مرة أخرى .

وتثير قصة ماريان قضية أخرى ، وهى قضية من هو الذى يبادر بالاتصال ، فربما يقطع الناس علاقاتهم ببعضهم ، إذا لم تبادر الأطراف الأخرى بالاتصال ، ومع ذلك ، فإن هناك بعض من الناس الذين يقومون بتنظيم مبادراتهم بالاتصال بنحو فعال ، وربما تجد هناك فائدة كبيرة لتنمية مهاراتك فى هذا المجال ، فربما يكون لديك أصدقاء خيِّرون ، ولكنهم لا يجيدون بدء الاتصال ، ولكن لأن الصداقة أمر جدير بالبقاء ، فلا تشغل بالك بعملية الاتصال هذه فى معظم الأوقات .

وربما تكون هناك أسباب أخرى لقطع العلاقات بين الأصدقاء ، فربما يضطر شخص لأن يدفع دائماً حساب العشاء ، أو يقوم باستضافة الحفلات فى منزله ، فبدلاً من إنهاء علاقة الصداقة بسبب هذه الأمور ، ينبغى أن يتم معالجتها بطريقة مرنة ، كأن يتم مقاسمة التكاليف فيما بينكم ، أو تناول الطعام فى المطاعم بدلاً من الذهاب لمنزل أحد الأصدقاء ، وعدم اقتصار الآراء التى تتعلق باختيار الأفلام ، أو المباريات التى ستُشاهد على فرد واحد .

غالباً ما يجد الناس أصدقاء كثيرين فى كل مكان ، سواء أصدقاء العمل أو الأصدقاء الذين يتعرف عليهم الآباء فى مدارس أطفالهم ، أو فى الأندية ، أو فى الدورات التعليمية ، أو الجماعات الدينية ، أو الأنشطة التطوعية والرياضية ، فعليك أن تستغل هذه المواقف فتسألهم عن اهتماماتهم ، ووظائفهم ، وعائلاتهم ، ثم تخبرهم أيضاً عن نفسك ؛ حيث إن هذه الأحاديث المفتوحة هى التى تعمل على توطيد علاقات الصداقة الناجحة .

وينبغى عليك أن تتعرف على الأساليب التى يتبعها الناس فى تحسين علاقاتهم مع بعضهم البعض ، فإن أصدقاء العمل ، أو الدراسة غالباً ما يبدأون حديثهم فى وقت احتساء القهوة ، ووقت تناول العشاء ، وأثناء المقابلات وستكون الخطوة القادمة التى ينبغى عليك اتخاذها هى أن تجتمع مع أصدقائك بعد العمل ؛ لتناول مشروب ، أو للاشتراك فى لعبة البيسبول ، أو الذهاب معهم لمشاهدة عرض سينمائى ، أو لحضور ندوة اجتماعية ، وبعد أن يتسنى لك تحقيق هذه الخطوة ، فعليك أن تنتقل إلى الخطوة التى تليها ، وهى أن تدعو أصدقاءك لمنزلك ، أو أن تذهب أنت إلى منزلهم ؛ لاحتساء فنجان من القهوة ؛ أو لتناول إحدى الوجبات .

نصيحة : كن على وعى باختلاف أنماط علاقات الصداقة بين الرجل والمرأة

يختلف الرجال عن النساء فى الطرق التى يقضون بها أوقاتهم مع أصدقائهم ، وبنحو عام ، فإن علاقات الصداقة لدى الرجال تتركز حول الأنشطة الرياضية والأنشطة التى تكون خارج المنزل ، وأنشطة العمل والهوايات ، بينما تتركز علاقات الصداقة لدى النساء حول لقاء بعضهم البعض ، والتحدث فى شؤون حياتهم ، سواء أكان ذلك عبر الهاتف ، أو فى أحد الأماكن ، فإذا كنت على وعى بهذه الفروق فسيتأتى لك أن تضع خطة أفضل لعلاقاتك الاجتماعية .

عصبة الأصدقاء

يشعر بعض الناس بالإحباط إزاء تطوير علاقات الصداقة فى مكان العمل ، أو الدراسة ؛ وذلك بسبب ما يسمونه عصبة الأصدقاء ، ولكن ما هو المقصود بذلك؟ ويوضح لنا معجم «فانك آند جنالز» الفرق بين كلمة عصبة ، وزمرة ، وجماعة كما يلى : وتشير هذه الأنواع الثلاثة إلى مجموعة من الأشخاص يشتركون فى اهتمامات واحدة ، إلا أن كلمة عصبة توحى بأن هذه الاهتمامات تكون ذات طبيعة أنانية ، أو عدوانية ، بينما توحى كلمة زمرة بالانسجام والتجانس ، أما جماعة فهى تشير إلى مجموعة أشخاص يمارسون نشاطاً معيناً مثل « جماعة النساجون» ؛ لذا فإنه إذا نظرنا دائماً إلى هؤلاء الناس الذين يجتمعون معاً بكلمة عصبة ، فإن هذا سيعطى انطباعاً سيئاً ، وسيوحى بأنهم أنانيون وربما يكون ذلك ؛ لأنهم لا يريدون أن ينضم إليهم أحد ، بيد أن هذا هو مظهرهم الخارجى ، فإذا نظرنا إلى هذه العصبة من داخلها ، فسنجدها عبارة عن مجموعة من الأصدقاء يتمتعون بقضاء وقتهم مع بعضهم البعض ؛ لذا فلا تفترض أنهم لن يقابلوك بالترحاب إذا ما أردت أن تنضم إليهم ، فما عليك إلا أن تحاول أن تخوض هذه المغامرة ، فإذا ما حدث و رفضوا صحبتك ، فما عليك إلا أن تنضم إلى مجموعة أخرى ، أو أن تؤسس مجموعة خاصة بك أنت .

أهداف الصداقة

والآن ، وبعد قراءتك لهذا الفصل ، فهل تعتقد أنك ستجنى فوائد عظيمة من إقامة مزيد من علاقات الصداقة؟ فإذا كان الأمر كذلك ، فماعليك إلا أن تجرى بعض الأنشطة المحددة لتحقيق هذا الهدف ، مستعيناً بورقة النشاط الواردة فى الشكل (٢ - ١٣) حاول أن تتصل بصديق سابق ، وأن تتقابل معه لاحتساء القهوة ، أو أن تدعو صديقك على حفل شواء فى منزلك ، أو أن تنضم مع أصدقائك فى العمل لتناول العشاء ، فعليك أن تقوم بمعرفة الأنشطة التى تقوم بها أسبوعياً .

نصيحة : إقامة علاقات الصداقة تحتاج وقتاً حتى تتوطد

لا تتوطد علاقات الصداقة إلا إذا شاركت بأفكارك ومشاعرك مع الآخرين حتى تنشأ بينكم الثقة والشعور المتبادل ، وبالطبع فإن هذا يستغرق مزيداً من الوقت ، فحاول أن تشرع فى إقامة علاقة صداقة جديدة مرة كل أسبوع ، وأن توطد من علاقاتك مع أصدقائك القدامى

تحذير: لا تتصعق إذا نبذك الآخرون

إذا ما دعوت بعض الأصدقاء إلى مشاركتك فى نشاط ما ، فإنه من الطبيعى أن يرفض بعضهم ذلك ، فلا تأخذ هذا الأمر ، بمحمل شخصى ، وعليك أن تعمل على توطيد علاقاتك مع عديد من الأصدقاء ، ولكن عليك أن تتوقع أنك ستجد بعض الأمور المخيبة للآمال وأنت تحاول ذلك ، ولكن بالرغم من ذلك كله ، إذا ما كنت قد دعوت صديقك فى العمل على العشاء ولكنه رفض ، فإن هذا لا يعنى أنه لا يروقك ، فربما يكون مشغولاً بأشياء أخرى ، وربما تكون لديه بعض الارتباطات الأخرى ، ومن يدرى ، فربما يعزو هذا لأنه يعانى من اضطراب اجتماعى !

ورقة الأهداف والأنشطة الخاصة بعلاقات الأصدقاء

١ - الهدف :

الأنشطة :

---

٢ - الهدف :

الأنشطة :

---

٣ - الهدف :

الأنشطة :

---

٤ - الهدف :

الأنشطة :

---

٥ - الهدف :

الأنشطة :

---

٦ - الهدف :

الأنشطة :

شكل (٢ - ١٣) ورقة الأهداف والأنشطة الخاصة بعلاقات الأصدقاء

الفصل الرابع عشر

أنعش حياتك الاجتماعية

توسيع نشاط الحياة الاجتماعية يساعدك على أن تتخذ أصدقاء جدد، وتحسن علاقتك بالقدامى، أما إذا كان لديك عدد كاف من الأصدقاء، فربما تجد أنك لا ترضى عن العلاقة الاجتماعية، أو الإثارة الحالية (ففكرتنا عن المرح هو كتابة هذا الكتاب؛ لذلك لم يأخذ وقتاً طويلاً ليسلينا ، ينبغى أن تكون لديك توقعات أكبر)

توقف عن رفض الدعوات

ربما تكون قد تعودت على أن تقول لا بسرعة أو شكراً على الدعوة ، ليس عليك قبول كل دعوة، ولكن ينبغى أن تمعن النظر فى كل دعوة إذا كان ذلك النشاط سوف يساعدك على التغلب على الرهبة الاجتماعية . تعوّد قول نعم للدعوات التى تهمك على الفور و « هل لى أن أتروى ثم أرد عليك؟» بعد الأخذ فى الاعتبار للفوائد والأضرار ، قل موافق لأكثر لعدد ممكن من الدعوات التى سوف تساعدك على مواجهة مخاوفك.

وحجر الزاوية للحياة الاجتماعية هو زيارة شخص ما لمنزل ، وتلك هى طريقة اقتصادية لإقامة حياة اجتماعية، وخاصة إذا كان لديك أطفال (وإذا كان أطفالك فى سن أطفالنا ، سوف تكون هناك تسلية سواء أكنت تحبهم أم لا ، لذلك عليك استخدام جليسة أطفال ، على الأقل إذا كنت المُضيف).

ربما يمتلكك الرعب بفكرة دعوة شخص ما لمنزلك ، فإنك ربما تتخيل أنهم ينتقدون نظافة المنزل خفية (يالها من قذارة) ذوقك فى الآثاث (ياله من سيء) وطهيك (مذاقه ردئ) فإنك تمضى عدة ساعات فى تنظيف منزلك وتحضير الطعام قبل حضور الزوار ، ويتملكك القلق من رد فعل الزور على الأطفال والحيوانات الأليفة المزعجة (أو الزوج ، الزوجة) وسوف يكون ذلك أكثر تحدياً بالنسبة لك عندما يزورك أصدقاؤك الذين يمتلكون منازل فاخرة ، ويقدمون وجبات منتقاة.

كيف تتعامل مع رهبة زيارة أشخاص لمنزلك؟

الخطوة الأولى أن تكون على دراية بأفكارك السلبية عن الزيارات . دوّن ذلك ، وتساءل عن مدى واقعيتها ، وضع أفكاراً تكيفية ، وتذكر أنك عندما تقوم بدعوة أشخاص ، فمواعيدهم الشخصية عادة لا تسمح بزيارة منزلية ، قلل من الضغط بتجنب أى إحساس بالمنافسة على الطعام أو الشراب المُقدم ، ونظافة المنزل والأثاث ، وحتى الأنشطة التى تقوم بها لخدمة الضيوف ، فليس كل شخص ذوَّاق طعام ، أو مصمم ديكور ، ولا يحتاج كل شخص لأن يكون كذلك.

اجعل الزيارة مريحة بالاحتفاظ بالبساطة فى كل شيء وتأكد أنك (المُضيف) لديك الوقت ، لتستمتع به مع ضيوفك ، وإليك بعض الطرق للقيام بذلك :

* قم بعمل تجمعات صغيرة ، وخاصة إذا كنت لا تحس بالراحة عند دعوة ضيوف لمنزلك.

* اجعل التجمع غير رسمى بقدر الإمكان .

* احتفظ بالتنظيف قبل موعد الزيارة لمستوى غير مبالغ فيه ، إذا لاحظ ضيوفك وجود قدر ضئيل من الأتربة فى منزلك ، انصحهم بأن يقرأوا كتباً ؛ لتساعدهم فى التغلب على الوسواس القهرى .

* قم بتحضير الوجبة الأساسية ، شيء يخدم عائلتك وليس ما لا يمكنك حتى تلفظه (على الرغم من ذلك ، فإنه ينبغى أن نعترف بأننا نستمتع بالبطاطس بالزبدة الآن وبعيد ذلك) . قم بتحضير الطعام مسبقاً ؛ ليتسنى لك الاستمتاع بزيارة الأصدقاء ، اختر الأطباق الجاهزة ، أو التى تأخذ وقتاً قصيراً فى التحضير من البقالة ، أو المخبز بدلاً من أن تقوم بتحضير كل شيء بنفسك ، ولتأخذ بعين الاعتبار إمكان إحضار كل ضيف الطبق الخاص به .

* وكلما كان ممكناً ، اجعل الناس يقومون بخدمة أنفسهم فى تناول الطعام والشراب ، وبعض المُضيفين الذين يعانون من الرهبة الاجتماعية يقومون باستخدام قوائم لتحضير الوجبات والخدمة كطريقة ؛ لتجنب الاحتكاك الاجتماعى ، فهل أنت فرد منهم ؟

* فحفلة الشواء ، أو تناول وجبة فى الهواء الطلق شيء جيد ؛ لأنه من السهل الاحتفاظ بقائمة طعام وتحضير بسيطة ، وهناك بديل لذلك هو تنظيم نزهة خلوية ، فالنباتات والحيوانات البرية تكون موضوع ممتاز للحوار عندما يكون الجو ممل (سالى ، هل هذه نملة أفريقية على ركبتك ؟)

* وإذا كنت على معرفة جيدة بهؤلاء الأشخاص ، اجعلهم يساعدون فى تحضير الوجبة ، فالأصدقاء المقربون يستمتعون بالحديث الاجتماعى عندما يقومون بتقطيع الطماطم للسلاطة ، أو فتح زجاجات العصير .

* نظم نشاط آخر كمشاهدة فيلم فيديو مع أصدقائك ، أو الخروج للتمشية فى الحى .

* اترك التنظيف بعد مغادرة الضيوف (على الرغم من أن تحضير الوجبة مع أصدقائك متعة ، ولكن التنظيف يتقاعس عنه حتى أقرب الأصدقاء)

وقد تعلم أغلبنا آداب الضيافة من آبائنا ، أو الأسوأ من الأفلام . حَسّن من أسلوبك الخاص كدعوة ضيوفك ، أو بالأحرى ذلك الأسلوب الذى يتميز بعدم المرونة ، وبالتالى لن يكون هناك شعور بالقلق ، فكلما زادت دعواتك للآخرين للحضور إلى منزلك ، كلما زادت دعواتهم لك ، وهذا يعنى قيامك بزيارة شخص ما مرات عديدة وقيامهم بآداب الضيافة معك .

أن تكون لك خطة لكل إجازة أسبوعية

قد تكون مفكرتك الاجتماعية فارغة ؛ لأنك لم تخطط للأنشطة التى سوف تقوم بها قبل العطلة ، فإنك تفكر فى الأنشطة مساء السبت أو بعد الظهيرة ، فى تلك اللحظة سيكون قد تأخر الوقت لترتيب مقابلة مع أصدقائك ، ربما تكون بصحبة نفس الأصدقاء دون اتخاذ أصدقاء جدد ، وإذا كان ذلك بسبب مشكلة لك ، ضع خطتك لكل إجازة أسبوعية قبلها بأسبوعين ، أو ثلاث . نوع من نشاطاتك وأصدقائك ، وسوف ترشدك الصحيفة اليومية ، أو المجلة ، أو صفحة على شبكة المعلومات الدولية (إنترنت) أو مركز المجتمع بآداب الضيافة العامة . هناك العديد من الأنشطة الاجتماعية مثل أغانى كتاب ، أو حفلات المكتبة تكون مجانية ، أو منخفضة التكاليف .

استخدم اهتماماتك الشخصية
لتحسين اتصالاتك الاجتماعية

تحسين اهتماماتك الشخصية يساعدك على زيادة اتصالاتك الاجتماعية وعلى كسب أصدقاء أيضاً . فكر فى الأنشطة التى تمكنك من العمل لهدفين فى وقت واحد ، زد من لباقتك (المعرفة ، الهوايات) مع زيادة اتصالاتك الاجتماعية ، اختر الأنشطة التى تجعلك تقابل أنواع الأشخاص الذين يهمونك ، كن على استعداد أن تقول نعم ، أو « هل لى أن أفكر ثم أرد عليك؟ » عندما تتم دعوتك لمكان ما ، كن على استعداد لدعوة أشخاص لمشاركتك فى النشاط .

وإليك بعض الأمثلة :

* رياضات البالغين مثل البيسبول ، كرة القدم ، الهوكى ، البولينج ، ركوب الدراجات ، رياضة المشى ، ابحث عن نشاط ، أو فريق يناسب مستوى مهارتك وتنافسك . قم بتلك الأنشطة للمتعة وليس للإتقان .

* أنشطة اللياقة مثل الاشتراك فى الأندية المحلية وصالات الجيمانيزيم ، فهناك احتمال كبير بأن تبدأ بمحادثات مع زملائك الذين يحضرون معك تلك الأنشطة .

* فصول وأندية تشجيع الهوايات مثل (الموسيقى ، الشطرنج ، هواية التصوير ، تعلم اللغات الأجنبية) تنظمها المراكز الاجتماعية والمنظمات التعليمية .

* فصول الطهى . هواية تحضير الطعام يمكنها أن تكون نشاط لتجمع العديد من الأشخاص للاستمتاع .

* برامج التعليم المستمرة (تعلم كيف تقلق الآخرين بأن تصبح أحد مراجعى الضرائب)

* يتم تنظيم الأنشطة التطوعية عن طريق الجماعات الاجتماعية ، أو السياسية ، أو الدينية .

* الأنشطة المتعلقة بالطبيعة الخارجية .

* **يتم تنظيم الرحلات عن طريق الجمعيات الاجتماعية ، فعندما تشارك فى نشاط ما ، سيكون لك شىء مشترك مع هؤلاء الذين يحضرون معك ذلك النشاط . غالباً ما يجتمعون ؛ لتناول قهوة ، أو وجبة خفيفة قبل أو بعد القيام بالنشاط . تذكر حضورك معهم حينما يحدث ذلك ، أو قم بدعوتهم لذلك التجمع بنفسك .**

كن على صلة بجيرانك

من المعتاد أن ترى جيرانك لعدة سنوات دون أن تقول لهم أى شىء غير القول المعتاد « أوقف نباح كلبك» ، أو عدة مجاملات .

استثمار الوقت والطاقة لمعرفة بعض جيرانك يمكن أن يكون مصدر مهم للاتصال الاجتماعى واتخاذ الأصدقاء، وعادة يبدأ ذلك الاتصال بالتوقف عن قول بعض الكلمات وقول « كلب لطيف ، صوته عالى لكن لطيف» ثم ادخل فى محادثة أطول « يبدو أن كلبك له أبجدية خاصة به ، لا أعتقد أننى رأيت كلباً من قبل مثل كلبك ، ينبغى أن تفخر بكلبك» ، ثم بعد ذلك ادعوه لتناول القهوة « لماذا لا تمر على لبعض الوقت لتناول القهوة» بعد ذلك احتمال دعوته لتناول وجبة كأن تقول على سبيل المزاح « سوف أطعم عائلتك للعام القادم إذا أرسلت كلبك لمزرعة فى ولاية أخرى» .

يمكنك الترتيب لدعوة بعض جيرانك لاجتماع غير رسمى ؛ للتعرف عليهم بشكل أفضل ، فمن المحتمل أن تكون هناك بعض الأشياء المشتركة بينك وبين جيرانك ، لا تسمح باختلاف السن، أو الموقف العائلى يمنعك من إقامة علاقات اجتماعية معهم ، فالأشخاص ذوو الأعمار المختلفة يقدمون لبعضهم البعض الكثير، فيشعر الجيران براحة ، وأمان أكثر عندما يعرفون بعضهم ، ويتبادلون الحديث .

كن على صلة بأفراد عائلتك

غالباً ما تتفرق أفراد العائلة الواحدة ، وإذا كان بعض أفراد العائلة يعيشون بالقرب منك ؛ حيث تكون على اتصال دائم بهم ، فهم يكونون جزءاً من أنشطتك الاجتماعية . ابدأ بالأشياء المشتركة بينكم ؛ لأنها سوف تجعل من السهل عليك تحسين علاقتك بهم .

ينبغى أن تغير من بعض الطرق التى تعاملت بها معهم فى الماضى، وعندما يدعو الآباء الأبناء لزيارة منزلية ، فعلى الأبناء أن يقوموا بدعوة آبائهم ، أو يخططوا للقيام بأنشطة خارج المنزل معهم ، وإذا كانت هناك خلافات مع أقاربك، فينبغى أن تحاول البدء بأنشطة جديدة معهم وترك الخلافات جانباً، اقض وقتاً أطول ؛ لتتعرف على أقاربك كما تفعل مع أصدقائك الجدد، إذا كانت عائلَتك تعيش بعيداً عنك ، يجب أن تكون على اتصال دائم بهم سواء بالهاتف، أو بالبريد الإلكترونى

نصيحة: قم بمجازفة

إنك تخاطر كل مرة تطلب فيها من شخص ما الانضمام إليك للغداء ، أو الذهاب للعب البولينج ، أو الغناء ، فالمجازفة فى قول لا ، أو رد فظ ، سوف يجعلك تتردد فى فعلها مرة أخرى .

هل تستحق تلك المجازفة القيام بها؟ سوف تكون الحكم ، ولكن خذ بعين الاعتبار البدائل كالقيام بذلك منفرداً .

الأنشطة والأهداف التى تحفز حياتك الاجتماعية

هل قمت بتدوين الأهداف التى من شأنها تنشيط حياتك الاجتماعية؟ إذا كان كذلك ، فحدد أنشطة معينة ؛ لتحقيق تلك الأهداف ، استخدم ورقة عمل للحياة الاجتماعية فى الشكل (١ - ١٤) فهناك بعض الأمثلة مثل دعوة جارك ؛ لتناول وجبة خفيفة ، الاشتراك فى فصول اللياقة البدنية ، دعوة أصدقائك على عشاء غير رسمى ، أو الاتصال بأفراد عائلتك ؛ للترتيب للقائهم أثناء إجازة الصيف . العلاقات الوطيدة لا تأتى من اجتماع واحد ، لذلك خطط للقيام بأنشطة منتظمة ؛ لتحسين العلاقات .

تحذير: ليس على الجميع تقبلك

ربما يعتريك شعور بخيبة الأمل عندما تحاول البدء بنشاط اجتماعى ، ولا تلاقى تقبل من الأشخاص الآخرين ، فإنك تلوم نفسك على عدم تقبل الآخرين لك ، ولكن تذكر جيداً ليس على الجميع أن يحبوك ، وآخر مرة قمنا فيها بالإحصاء كان تعداد السكان عدة مليارات ، وإذا وجدت شيئاً مشتركاً بينك ، وبين عدد قليل منهم ، وقمت بتقوية صلاتك معهم ، فسوف تنتعش حياتك الاجتماعية .

ورقة عمل الحياة الاجتماعية

١ – الهدف :

الأنشطة :

---

٢ – الهدف :

الأنشطة :

---

٣ – الهدف :

الأنشطة :

---

٤ – الهدف :

الأنشطة :

---

٥ – الهدف :

الأنشطة :

---

٦ – الهدف :

الأنشطة :

شكل ١ – ١٤ ورقة عمل الحياة الاجتماعية

الفصل الخامس عشر

دع الحب يجد طريقه:
لتحقيق الرومانسية

العلاقات الرومانسية:
الأخبار الجيدة والأخبار السيئة

من خلال مسح أجرته زميلتنا كارى ليونبيرج وجدت أن نصف عدد الأشخاص الذين يطلبون المساعدة؛ للتغلب على القلق الاجتماعى كانوا طرفاً فى علاقات عاطفية ، وذلك عند مقارنتهم بمجموعة أخرى لا يعانى ثلثى الأشخاص بها من مشاكل القلق ، ولكن الأخبار الجيدة هى أن معظم من شملهم المسح - سواء كانوا يعانون من القلق الاجتماعى أم لا - كانوا سعداء فى علاقاتهم العاطفية .

هل أنت طرفٌ فى علاقة عاطفية؟

العلاقة العاطفية الصحية تتطلب بذل مجهود مستمر . وقد تُنشئ هذه العلاقة نمطاً؛ حيث يشجع أحد طرفى العلاقة الاختلاط مع الأصدقاء، والأقارب، بينما يحاول الطرف الاخر التأقلم مع القلق بتفادى أى اختلاط ، وقد يتسبب هذا النمط فى إثارة الخلافات والحد من أوقات المرح التى تستمتع به

أنت وشريكك ، فالقيام بالأنشطة معاً ، والاستمتاع بها هى إحدى أفضل طرق الاحتفاظ بعلاقة عاطفية والتحسين منها ، وإن اشتراك الأصدقاء والأقارب فى الأنشطة التى يمارسونها فى أوقات الفراغ (الذهاب إلى السينما ، أو قضاء الإجازة فى رحلة) يساعد على خلق تنوع واهتمام أكثر .

بارى : « طرق مختلفة لأشخاص مختلفة»

لقد استمتعت أنا وزوجتى دائماً بالترحال منذ أن تقابلنا ، كما نستمتع بفعل أشياء كثيرة معاً ، ولكن لدى كل منا اهتمامات كثيرة مختلفة ، فعندما نسافر إلى مدينة ما ، تجد زوجتى متعة فى التسوق ، بينما أشعر بالتعب بعد قضاء فترة قصيرة فى فعل ذلك ، ولكنى أستطيع قضاء عدة ساعات فى زيارة المتاحف ؛ حيث تعانى زوجتى من آلام فى الظهر بعد المكوث فترة قصيرة فى المتحف .

وقد وجدنا حلاً لهذه المشاكل ؛ حيث نفترق لعدة ساعات يقوم خلالها كلّ منا بنشاطه المفضل ، ويكون نجاح هذا الحل أكبر عندما نسافر مع أصدقاء ، أو نقوم بزيارتهم ؛ حيث يسهل تقسيم أنفسنا إلى مجموعات صغيرة والاستمتاع بأنشطة مختلفة ، كما نجتمع فى أوقات تناول الطعام وأنشطة المساء ، وبهذه الطريقة نستمتع بصحبة بعضنا البعض أكثر عندما نشارك أصدقاءنا فى خبراتنا ، وعندما نبتعد عن بعضنا فى فترات الاستراحة .

يشعر البعض أن شريك حياته يجب أن يكون أقرب صديق له ؛ بحيث يقوم هذا الشخص بتلبية كل المطالب والاحتياجات ، ولكن هؤلاء الذين يعتمدون على علاقة عاطفية ؛ لتلبية كل احتياجاتهم من الدعم الاجتماعى ، فقد يضغطون على تلك العلاقة ضغطاً كبيراً ، ولكن هؤلاء الذين يتمتعون بصداقاتهم الكثيرة ، غالباً ما يتمتعون أيضاً بعلاقات عاطفية أفضل .

عادة ما يتعجل الكثيرون بالدخول فى علاقة عاطفية قبل أن يشعروا بالارتياح إلى الطرف الآخر كصديق أولاً ، وهناك ميزة حقيقية وراء التمهل فى ذلك ؛ حيث تتطلب الصداقة قدرات كثيرة مماثلة لما تتطلبه العلاقة العاطفية - من منح الثقة ، وتقديم الدعوات ، وتوقع رفض بعض الدعوات ، وتنظيم أنشطة اجتماعية ، ومنح العلاقة وقتاً ؛ حتى تنمو ، ويعد العمل على تحسين الصداقات طريقة ممتازة ؛ للتمهيد للعلاقات العاطفية ، وتعد أيضاً المشاركة فى الأنشطة الاجتماعية مع الأصدقاء وسيلة رائعة ؛ لمقابلة شريك الحياة .

وتعتبر العلاقات العاطفية تحدياً أكبر من الصداقات ؛ وذلك لعدة أسباب :

* الكثيرون مستعدون للدخول فى صداقات ، وليس علاقات عاطفية . إن إيجاد شريك للحياة أصعب بكثير من إيجاد صديق تتناولى معه الغداء ؛ حيث ستقابلين أشخاصاً كثيرين قبل أن تجدى شريك الحياة .

* كثيراً ما تحتاج إلى تقديم عدة دعوات لترتيب موعد . عادة ما تترك الدعوات التى تُرفَض من قبل شخص تربطه بك علاقة عاطفية شعوراً أكبر بالإحباط مما تشعر به عندما تُرفَض من قبل شخص لا تربطه بك نفس العلاقة ، وإن التعامل مع الخذلان والرفض يحتاج إلى مهارات شخصية متطورة بشكل جيد ، وكذلك إلى ثقة بالنفس .

* العلاقات العاطفية أكثر تعقيداً من الصداقات ؛ حيث إن هناك احتمالاً أكبر لحدوث سوء فهم أو جرح للمشاعر ، إذا ما ظهرت المشاكل ، وعليك أن تتوقع ظهور التحديات ، وعليك ألا تأخذ كل المشاكل على محمل شخصى .

* العلاقة العاطفية تحتاج إلى وقت ؛ لكى تتطور . فقد تفشل علاقة على المدى الطويل بالرغم من أنها تبدو إيجابية فى البداية ، كما أن إنهاء علاقة عاطفية ، أو تحويلها إلى علاقة صداقة قد يكون مؤلماً ومحرجاً .

تطوير علاقة عاطفية

هناك كلام كثير عن الحاجة إلى تأسيس علاقة عاطفية جيدة ، ويُعد بمثابة تحد لنا جميعاً إعطاء النصيحة فى المساحة الصغيرة التى تتوافر لدينا بمثابة تحد لناً جميعاً ، ومن ناحية أخرى قد تخبرنا زوجاتنا أن بإمكاننا كتابة كل ما نعرفه عن وسائل ترتيب لقاءات عاطفية ناجحة فى نصف صفحة فقط ، ولكن لحسن حظنا ، فإنه تُتاح لنا فرص كثيرة فى مجال عملنا ؛ للتعرف على تجارب أشخاص آخرين .

كثير مما قلناه عن الصداقة ينطبق أيضاً على العلاقات العاطفية ، فهناك احتمال كبير أن تقابل شريك الحياة فى الحى الذى تقطنه ، فى المدرسة ، فى العمل ، ومن خلال أنشطة اجتماعية منتظمة ، وما تقوم به من أنشطة فى وقت فراغك ، كما أن هناك احتمال أكبر أن تجد شريك الحياة إذا اشتركت فى مجموعة أنشطة متنوعة عما إذا مكثت بالمنزل تنتظر رنين جرس التليفون ، والخطوة الأولى هى اختيار الأنشطة التى يزيد بها احتمال مقابلتك شريك الحياة ، وقم بالتركيز على الأنشطة التى ستجد بها متعة إذا لم تقابل شخصاً مناسباً لك . إذا شعرت بالسعادة إزاء حياتك ، أصدقائك ، والأنشطة التى تقوم بها ، تزيد فرصتك فى إيجاد الشخص المناسب لك ، بينما تقل فرصتك إذا كنت تنتظر ظهور شخص ينقذك من حياة تعيسة ؛ حيث تزيد فرصة مقابلتك شخص غير ملائم على الإطلاق .

فيما يلى بعض الملاحظات العامة عن المقابلات العاطفية :

* *لا يزال لدى الرجال استعداد أكبر من النساء فى طلب المقابلة الأولى* . فى دراسة تم إجراؤها على الجامعات ، تبينت أن ٧٨٪ من الرجال كانوا أول من سعى إلى التعارف الذى تطور إلى علاقة عاطفية ، بينما تبينت أن ٤٥٪ فقط من النساء كن أصحاب المبادرة ، حيث يقال إنه من المناسب تماماً أن تطلب النساء من الرجال الخروج معاً .

* *يميل الناس إلى الإعجاب بمن لديهم اهتمامات وآراء مشابهة لهم والارتباط بهم .*

* *جاذبية المظهر الخارجي شيء مهم بالنسبة للنساء والرجال .*

* *يميل الناس إلى الإعجاب بمن يعبرون عن إعجابهم بهم .* التأكيد على كل ما هو إيجابي في تعاملاتك يخلق جواً عاماً يتسم بالود ، وبالطريقة نفسها ، فإن معظم الناس لديهم حساسية إزاء النقد ، وبالتالي لن يستجيبوا بود إذا أبديت رفضك للآراء والقيم الخاصة بهم . نحن لا نقترح عليك أن تكون غير أمين مع الآخرين ، ولكننا فقط نشجعك على تأكيد المشاعر الإيجابية بدلاً من المشاعر السلبية إلى أن تصل إلى مستوى أعمق من الثقة .

* *تزداد العلاقات قوة عندما يجد الأشخاص أنظمة تمدهم بالسعادة معاً .*

* *عادة ما يقول طلبة الجامعة أن أول تعامل ناجح مع الطرف الآخر كان يتضمن الحديث وجهاً لوجه ، أو عبر التليفون ؛* حيث يتبادلون *المعلومات الشخصية ، والآراء والمعتقدات .*

* *أقر الكثيرون بأن أصدقاءهم ، أو أقاربهم لعبوا دوراً في ترتيب أول مقابلة .* وبضعة أشخاص قرروا أنهم كانوا طرفاً في علاقة عاطفية فاشلة ؛ حيث قابلوا الطرف الآخر أول مرة في أماكن تناول الكحوليات ، أو المخدرات ، وهذا بالتالي يوضح عدم صحة محاولة مقابلة آخرين في الحانات (الحانات تجذب إليها من يعانون من إدمان الكحوليات بالإضافة إلى المشاكل الشخصية) .

* *يقول كثير من طلبة الجامعات إنهم يشعرون بقدر من القلق يتراوح بين المتوسط والمرتفع ، وذلك عندما يطلبون من الطرف الآخر الخروج معاً .* القلق شق طبيعي من المقابلات العاطفية .

ترايسي : « أريد أن أقابل الشخص المناسب »

كانت ترايسي سيدة خجول للغاية تبلغ من العمر ٣١ عاماً ، وتعمل في مجال المداواة الطبيعية ، وكانت تقضي عطلة نهاية الأسبوع في تقديم

المساعدة لوالدتها الأرملة فى مزرعة العائلة ، والتى تبعد ساعتين عن مسكنها ، وسفرها خارج المدينة فى عطلات نهاية الأسبوع كان يحرمها من المشاركة فى أنشطة اجتماعية كثيرة مع زملائها فى العمل ، وجاءت ترايسى إلينا ؛ لأنها كانت ترغب فى إيجاد شريك الحياة المناسب ، حيث كانت تشعر أنها تفتقد إلى متعة الحياة .

وقد اتفقت ترايسى معنا فى الرأى بأن قضاء بعض عطلات نهاية الأسبوع بالمدينة سيساعدها بعض الشىء على تحقيق هدفها ، ولكن كان يساورها بعض القلق بشأن احتمال شعور والدتها بالوحدة إذا لم تزورها فى عطلة نهاية الأسبوع ، و بعدما تناقشا ، شجعتها والدتها على قضاء عطلة نهاية الأسبوع فى المدينة مرة كل أسبوعين ، مع الاتصال تليفونياً باستمرار . كانت ترايسى تشعر بتوتر شديد عند وجودها مع الرجال ، وبخاصة هؤلاء الذين تشعر نحوهم بشىء من الإعجاب ، وذات مرة كانت منجذبة إلى رجل شاب ، ولكن لم يكن لديها الجرأة لأن تطلب منه الخروج معاً ، وكانت تخشى أن يمر بها العمر دون أن تجد شريك الحياة المناسب .

يعد الخروج فى مقابلة عاطفية تحدياً كبيراً ، حتى إن البعض يعجزون عن ترتيب المقابلة الأولى ، وطريقة مفيدة للتغلب على هذا هو تقسيم التحدى إلى تطورات صغيرة- كما قرأت فى الفصل التاسع ، وفيما يلى بعض الخطوات التى اقترحناها على ترايسى :

* *الحديث مهم جداً للتواصل فى المقابلات العاطفية .* تمرن عن طريق التحدث مع أشخاص شبيهون لمن تود الخروج معهم ، وتمرن أيضاً مع أشخاص كثيرة مختلفة - حتى إذا لم يتوفر لديهم استعداد للدخول فى علاقة عاطفية ، فقد تجد أن التعامل معهم كبداية أسهل ، حيث يقلل الضغط الذى تشعر به للحصول على موافقته فى الخروج معاً .

* ***أعطى أهمية أكبر للمشاركة فى الأنشطة الاجتماعية فى العمل ومع***

الأصدقاء والأقارب . شارك فى الأنشطة بفاعلية – ابدأ الأحاديث ، وجه الأسئلة ، اقترح نشاط للأسبوع القادم . الأصدقاء والأقارب قد يعرفونك على شريك حياة محتمل .

* فكر فى الانضمام إلى نشاط منظم ، كناد ، أو فريق ، أو سجل اسمك بدورة تعليمية معينة . اشترك فى الأنشطة التى تزيد بها احتمال مقابلة من يشاركونك اهتماماتك .

* *اشترك فى مجموعة متنوعة من الأنشطة التى تقوم بها فى أوقات فراغك* . اذهب إلى السينما ، الحفلات الموسيقية ، واحضر الأحداث الرياضية والخاصة ، حتى يمكنك اقتراح نشاط ممتع عندما تخرج ، أوعندما تكون فى مقابلة عاطفية .

* *إنه لمن المهم للمرأة والرجل أن يكونا باستطاعتهما أخذ المبادرة فى الدعوة لأول مقابلة عاطفية* . إذا كنت امرأة ، فلا تحتاجين إلى الانتظار حتى يطلب الرجل الخروج معك .

* *عندما توجه الدعوات* ، توقع أن يتم رفض بعضها . هؤلاء الذين ينجحون على المدى الطويل يتعلمون المثابرة وعدم أخذ الدعوات المرفوضة على محمل شخصى .

* *توقع أنك ستقابل عدداً من الأشخاص المختلفة قبلما تجد الشخص المناسب* . إنه لمن النادر أن تجد شريك الحياة بعد مقابلة بضعة أشخاص فقط .

إذا كانت المقابلات العاطفية تشكل تحدياً لك ، قم بتوسيع أفقك بشراء كتاب عن طرق ترتيب مقابلة عاطفية وبعض الكتب الجيدة هى : كن وحدك المسيطر على ترتيب المقابلات العاطفية ، وأحاديث للمقابلة العاطفية : التحدث بدءاً من «مرحباً» حتى «أوافق على الزواج منك» .

نصيحة : غامر بمشاعرك

بدء صداقة يتضمن زرع الثقة وتنميتها ، وبنفس الطريقة ، فإن بدء الترتيب لمقابلات عاطفية تتضمن المخاطرة بمشاعرك ، وقد تقلق من استثمار مشاعرك فى علاقة قد لا تتحول لعلاقة عاطفية طويلة المدى ، ولكن من المفيد هنا أن تكون فلسفياً ، ومقتطف واحد يبدو مناسباً لهذا الموقف وهو مقتبس من قصيدة فى ذكرى أ . هـ . هـ بقلم الشاعر تينيسون لعام ١٨٤٩ ، حيث كان يصف وفاة صديق قريب له :

الأفضل أن تحب وتفقد حبك

من أن تحتفظ بحبك لنفسك إلى الأبد

تحذير: لا تترك صداقاتك وراءك

قد تنشغل بعلاقة عاطفية إلى درجة تجعلك تهمل صداقاتك ، ولكن تذكر أن الصداقات مهمة لحياة متوازنة ، فاسمح لنفسك والطرف الآخر فى العلاقة بوقت ؛ للإبقاء على الصداقات .

البحث عن الشريك المثالى

يتردد البعض فى مواعدة شخص لا يعتبرونه شريك حياة محتمل

چايسون : « لا أقابل أحد يعجبنى »

چايسون موظف جمركى خجول للغاية ، وفى نهاية العشرينيات من عمره ، فى الماضى كان قد واظب على الذهاب إلى حانة عامة على أمل أن يقابل الشخص المناسب ، ولكنه انقطع عن الذهاب عندما بدأ يعانى من إدمان الكحوليات ، وحينئذ طلبت منه شابة - كان قد التقى بها من

خلال صديق له - الخروج معاً ، وبالفعل ذهب چايسون ودونا إلى السينما واستمتعا بالأمسية ، لكنه كان متردداً بشأن الاتصال بها لترتيب مقابلة ثانية ؛ حيث لم تشبه دونا عارضات الأزياء ولم تكن تماثل الشخصية التى يفكر فى الخروج معها . فى الماضى عانى چايسون من مشاكل حينما أعجب بسيدة رائعة الجمال ، ثم منعه خوفه الشديد من الخروج معها .

واقترحنا على چايسون أن يفكر فى مقابلة عدة سيدات مختلفة قبل الاستقرار فى علاقة ، وذلك بدلاً من البحث عن السيدة المثالية ، حيث إن اتباع طريقة ألطف ستجعله أكثر ارتياحاً مع الأنشطة المتضمنة فى المقابلة العاطفية - الاتصال بسيدة ، التخطيط لنشاط وبخاصة بدء حديث (الذى كان يجده صعباً للغاية) . قرر چايسون اتباع هذه الطريقة واكتشف أنها كلما أمضى وقتاً مع دونا ، كلما استمتع بصحبتها أكثر فأكثر ، وواعد چايسون سيدة أخرى ذات مرة ، لكنه عاد مرة أخرى إلى دونا ، وبمرور الوقت تطورت علاقته مع دونا إلى قصة رومانسية مُرضية .

أغلبية الناس لا تستقر مع أول شخص تواعده؛ حيث يجدون أن اتباع طريقة ألطف ، تجعلهم أكثر ارتياحاً ، فيواعدون أشخاصًا كثيرة إلى أن يقابلوا شخصاً مميزاً .

نصيحة : « لا تنتظر حتى تصير مثالى ؛ لكى تبدأ فى الخروج مع الآخرين» .

البعض يبحث عن الشريك المثالى ، وآخرون لا يريدون الخروج مع أى شخص ؛ حتى يصلوا بأنفسهم إلى المثالية . قد تريد إنقاص وزنك ، تحسين مظهرك بالرياضة ، شراء ملابس جديدة ، شراء سيارة أحدث ، وما إلى ذلك قبل الخروج مع الآخرين ، فإنه لمن المهم أن تهتم بمظهرك إذا كنت تريد مقابلة

أشخاص جدد ، ولكنه من الأهم أن تتقبل نفسك كما أنت ، وتحبها ، ويمكن أن تخرج مع الآخرين بينما تحسن من نفسك .

العلاقات التى تتم عبر الهاتف والإنترنت

تتطور التكنولوجيا بسرعة كبيرة ؛ وبذلك تساعد عده متزايد من الأشخاص فى إنشاء صداقات عبر خدمات التليفون ومواقع الدردشة بالإنترنت ، وأنه لشيء عظيم أن تتوفر لديك وسائل أكثر لمقابلة أشخاص جدد ، ولكن يجب أن تدرك مميزات وعيوب هذه الوسائل . إحدى هذه المميزات هى أنك تستطيع التعرف على أشخاص أكثر ؛ حيث لا تثير المقابلات غير المباشرة القلق المعتاد ، ويمكنكما التعرف على بعضكما البعض إلى حد ما قبل مواجهة تحدى المقابلة وجهاً لوجه ، ولكن إحدى المساوئ هى أنك تتعرف فقط على بعض جوانب الشخص الذى تراسله ، وإنه لمن الطبيعى أن تُحسن التصرف عندما تقابل شخصاً لأول مرة ، ولكن بمرور الوقت وبمشاهدتك أشخاص فى مواقف مختلفة تتعلم المزيد عن نقاط ضعفهم ، وقوتهم ، وصفاتهم الشخصية ، وهم يتعلمون نفس الأشياء عنك . عندما تلتقون فقط عبر التليفون ، ، يكون هناك سيطرة أكثر على المعلومات التى يفصح عنها ، ولا تتاح لك الفرصة ؛ لتعلم أشياء كثيرة عن الشخص .

من المهم فى الحياة الواقعية أن تهتم بتصرفات الشخص ، وليس فقط كلامه أو كلامها ، وأنت تُحرم من هذه الفرصة عندما تستخدم الإنترنت ، أو الهاتف كوسيلتك الرئيسية للالتقاء بالشخص الآخر ، وقد يكون الحل هو استخدام التليفون ، أو الإنترنت فى بداية الصداقة ، ثم الاتجاه نحو المقابلة وجهاً لوجه عندما ترتب للمقابلة الأولى ، كن عاقلاً ، فاجعل منطقة الالتقاء مكاناً عاماً ، ويفضل وجود مجموعة من الأشخاص تعرفهم مسبقاً .

تحذير: لا تبالغ فى استخدام الإنترنت

البعض يشغل بتكوين صداقات من خلال الإنترنت، لدرجة أنهم يهملون إنشاء صداقات مع أشخاص بنفس البلدة. نحن نعرف أشخاصاً لديهم أصدقاء فى روسيا، أيرلندا، واستراليا ويعانون من قلة أو ندرة الأصدقاء فى المدن التى يقطنون بها. تكوين صداقات مع من يعيشون فى بلاد أخرى تجربة مثيرة، ولكن من المهم أيضاً أن تقابل أشخاصاً يمكنك زيارتهم دون الحاجة إلى بطاقة طيران. هناك أنشطة كثيرة يمكنك الاستمتاع بها مع أصدقاء محليين فى حين لا يمكنك القيام بها مع أصدقاء الإنترنت، فمثلاً هل حاولت لعب البولينج على الإنترنت من قبل؟

كن شخصاً اعزباً سعيداً

كثير من العلاقات تنهار، وكثير من الزيجات تنتهى بالطلاق. لا تتعجل، فسعادتك متوقفة على وجودك فى علاقة عاطفية. فكثير من الأشخاص غير المرتبطين سعداء بحياتهم، فإذا كنت غير مرتبط، ضع طاقتك فى الحصول على حياة مرضية وممتعة لك كشخص عازب، وتكون هذه الوسيلة ذات فائدة إذا ظللت أعزباً بقية عمرك، أو إذا واتتك فرصة للارتباط.

أهداف لحياتك العاطفية

ما الأهداف التى تضعها لعلاقاتك العاطفية؟ قم بمراجعة هذا الفصل فى بضعة دقائق وعدد الأماكن التى قد تحتاج إلى تركيزك، ثم قم بالتخطيط لأنشطة معينة تساعدك فى التقدم نحو هذه الأهداف مستخدماً ورقة نشاط العلاقات الموجودة فى شكل (١ - ١٥) وتذكر أن العلاقات الجيدة لا تكون نتيجة نشاط واحد فقط، أو مقابلة واحدة، ولذلك قم بتنظيم مقابلات دورية، حتى تعطى العلاقات وقت وفرصة للتطور.

نصيحة: ضع خطة لتمرين دوري

التمرين هو مفتاح التقدم، فضع خطة لأنشطة كل أسبوع على نسخة من ورقة النشاط الأسبوعية (الفصل التاسع) وعندما تكون مستعداً أضف أنشطة من ورقة نشاط العلاقات إلى أنشطة التمرين الخاصة بك .

العلاقات – الأهداف والأنشطة

١ – الهدف :

الأنشطة :

---

٢ – الهدف :

الأنشطة :

---

٣ – الهدف :

الأنشطة :

---

٤ – الهدف :

الأنشطة :

---

٥ – الهدف :

الأنشطة :

---

٦ – الهدف :

الأنشطة :

شكل ١ – ١٥ ورقة نشاط العلاقات

طبوغرافيا التقدم:
القمم، السهول، والأودية

لعلك عانيت من القلق الاجتماعى لفترة قبل أن تأخذ خطوات للتغلب عليه، ومن الأفضل أن تقرر مواجهته وجهاً لوجه، والآن بعد اتباع النصائح الموجودة فى هذا الكتاب، وإحراز تقدم نحو أهدافك تعتقد أن بإمكانك الاسترخاء، أليس كذلك؟ لا، لا يمكنك الاسترخاء!

حتى بعدما أحرزت تقدماً كبيراً فى التغلب على قلقك الاجتماعى، أمامك الآن تحد أكبر هو الحفاظ على مكاسبك الأولية وتحسينها، وفى هذه الخاتمة سنحدد بعض التحديات التى قد تواجهك أثناء عملك؛ للتغلب على الخجل نهائياً.

السهول

إنه لمن الشائع أن تحرز تقدماً كبيراً فى البداية عند تعلمك مهارة جديدة، ثم يثبت مستواك فيما يسمى *السهل*، وهناك بعض الأسباب وراء حدوث هذا، ومنها أنك قد تشعر بارتياح بعد إحراز تقدم، وبالتالى لا تضع أهدافاً أكبر

أمامك لتحققها ، أو قد تشغل بأنشطة أخرى ، فلا تركز على القلق الاجتماعى ، وفى أى من هذه الحالات ، فإن وصولك لمرحلة السهل يكون أمراً شائعاً ، وأمامك الكثير لتفعله ؛ لكى تتغلب على المشكلة .

ليزا : التحدث مع الآخرين ، ولكن عدم الانضمام إليهم

ليزا تبلغ من العمر ٣٣ عاماً ، ومتزوجة ، وأم لطفلين بالمرحلة الابتدائية ، وكانت قد عانت طوال حياتهما الناضجة من القلق الاجتماعى ، وكانت ربة منزل تطهو ، وتتسوق لاحتياجات المنزل ، وتُوصل أطفالها من وإلى المدرسة ، بالإضافة إلى أنشطة أخرى ، وكانت تقضى ما تبقى لها من وقت فراغ وحيدة ؛ حيث كانت تخشى التحدث مع الآخرين ، وبمرور السنوات شاع عنها أنها متكبرة ؛ والسبب كان عدم استعدادها للتفاعل مع أولياء الأمور الآخرين ، ولكنها لم تفعل شيئاً ، لتنفى هذا ؛ لأنه أمدها بساتر جيد ؛ لتجنبها الاجتماعيات .

وسألت ابنة ليزا الصغيرة ذات يوم والدتها قائلة : « أمى ، لماذا تخشين أولياء الأمور الآخرين ؟ » وحينئذ شعرت ليزا بأنها محطمة ، ولكن بدلاً من الانغماس فى الشفقة على نفسها ، قررت أن تفعل شيئاً ؛ للتغلب على مشكلتها ؛ حيث قامت بشراء كتاب للمساعدة الذاتية لطبيبين نفسيين لامعين (ليس نحن) والزمت نفسها ببرنامجهما لمدة ثلاثة أشهر .

وفى غضون أسابيع ، كانت ليزا تتحدث إلى أولياء الأمور الآخرين عند مقابلتهم فى ساحة انتظار السيارات ، تنظم لقاءات لأطفالها مع أطفال آخرين للعب معاً ، وتتطوع للرد على التليفونات فى مكتب المدرسة ، وأسعدها تقدمها هذا .

ولكن بعد مرور أربعة أشهر ، لاحظت ليزا أن تقدمها كان قد استقر عند مستوى معين ، فعلى الرغم من أنها الآن تتحدث مع الآخرين بارتياح أكبر مما كانت تحلم به ، إلا أنها أدركت عدم تمكنها من التقرب منهم ،

فبالرغم من أنها تحدثت مع أولياء أمور كثيرين ، إلا أنها لم تُكون صداقة واحدة ، وتساءلت ليزا عما إذا كانت لاتزال تبدو متكبرة ، وما إذا كان هذا يبعد الناس عنها ، فلجأت لكتاب المساعدة الذاتية الخاص بها ، وقررت أن تعيد قراءة الفصول التى تتكلم عن العلاقات ، كما وعدت نفسها أنه فى حالة عدم إحرازها أى تقدم ملحوظ خلال الشهرين التاليين ، ستذهب إلى طبيب نفسى؛ حتى يساعدها فى التغلب على هذه المشكلة التى تقف عائقاً فى طريقها .

المجالات التى تثير قلق شديد وحاجتك لتجنبها قد تكون بذور لمشاكل مستقبلية إذا لم تواجهها وجهاً لوجه ، فكثيراً ما نفتقر الحافز للتحرك قدماً من مرحلة السهل لمرحلة أعلى من العمل إذا لم يظهر فى الأفق تحد جديد - ترقية فى العمل ، علاقة جديدة ، أو مشكلة فى علاقة ذات وجود فعلىّ فى حياتك ، وإنه لمن المهم أن تثبت- فى أقرب وقت ممكن - طاقة متجددة فى نفسك للتقدم نحو التغلب على المشاكل الباقية للقلق الاجتماعى لديك ، فلا تنتظر ظهور حدث خاص ، أو مصيبة .

نكسات

الحياة والقلق لديهما صفة مشتركة : التقدم فى أى منهما لا يكون سهلاً ، فمثلاً ، قد تشعر بقدر قليل من القلق عند التحدث مع عامل بمحطة البنزين منذ أسبوع بينما تشعر بقدر أكبر من القلق عند التحدث معه الأسبوع التالى ، متعاقب الارتفاع والانخفاض هذه طبيعية جداً .

ومن الطبيعى أيضاً أن تتعرض لنكسة ؛ وهى عندما يزيد قلقك ، أو تجنبك لشىء مرة أخرى بعد مرور فترة من إحراز التقدم ، وفترة النكسة تشعر بقدرة أقل على التكيف ، وقد يكون هذا محبطاً خاصة إذا كنت لا تتوقع حدوثه ، فالجميع يمرون بمرحلة النكسة فى وقت ما ، الآن أنت تعلم ، فتوقعها!

أحياناً، يصعب عليك فهم أسباب حدوث هذه النكسة لك ، وإذا كانت هذه هى الحالة ، فالحل إذاً هو أن تفتح هذا الكتاب وتكرّس نفسك مرة أخرى لأهدافك ، ثم تضع خطة للتقدم نحو تحقيقها ، وفى أحيان أخرى قد تستطيع التعرف على العوامل المعينة التى تسهم فى حدوث هذه النكسة ، وإدراكك لهذه العوامل يساعدك على التأقلم مع النكسة ، ووضع استراتيجية للتغلب عليها ، وفميا يلى بعض الأمثلة من مواقف شائعة قد تسهم فى حدوث نكسات :

* أية تجربة تخلق شعور بالفشل مثل ارتكاب خطأ جسيم فى مهمة للعمل ، أو المدرسة ، أو التأخر فى إنهاء ما لديك من أعمال فى وظيفتك ، أو المجادلة مع زميل ، أو صديق ، أو تلقى انتقاداً من مشرف ، أو أحد أفراد عائلك .

* تمزق بعلاقة ، مثل رحيل صديق قريب ، أو إنهاء صداقة قديمة .

* مسؤولية جديدة بحياتك تشعر بأنك غير مستعد لتحملها ، مثل ترقية بالعمل ، أو قدوم مولود جديدة (حتى التطورات السعيدة قد تُحدث انتكاسات) .

* ضغط عصبى ، أو ضغط بحياتك بسبب مرضك ، أو مرض أحد أفراد عائلتك ، أو ضغط مالى ، أو ضغط عمل غير عادى .

من قرع الأبواب لترويج سلعة إلى الهزيمة

(ولكن ليست هزيمة نهائية) : چوش

كان چوش مندوب مبيعات فى مجال الأدوية وبالغ من العمر ٤٢ عاماً ، وكانت وظيفته صعبة فى بعض الأحيان ، حيث كان عليه زيارة أطباء ؛ لترويج الأدوية المصنعة من قبل الشركة التى يعمل لديها ، ولتوفير معلومات عنها ، كان يستمتع أغلب الوقت بإثارة التحدث مع أشخاص لامعين فى عملهم ، ولكن أحياناً كان يجد أن محاولة تحديد مواعيد مع

الأطباء يسبب الضغط العصبي ، حيث كان ذلك يتطلب منه التصرف بحزم مع موظفى الاستقبال فى عيادات الأطباء ؛ لتجنب ردهم المعتاد ، دكتور فلان مشغول للغاية لا يستطيع مقابلتك» .

كان چوش يعانى من القلق الاجتماعى منذ عدة سنوات متمثلاً فى خوفه المزمن من الخطابة ،والذى ظن أنه يعوقه عن التقدم فى العمل ، لم يكن يشعر بارتياح فى الحفلات ، وفى بعض الأحيان تخطى هذا بالإفراط فى تناول الكحوليات ، وكثيراً ما استيقظ صباحاً ؛ ليشعر بعواقب هذا ، وتغيب كثيراً عن العمل ، فزاد خوفه من احتمال فصله . قبل عام ونصف من الآن ، تلقى چوش العلاج على يد مستشار نفسى ، والذى ركز على إدمانه الكحوليات ، وقدم له كتاباً عن الخوف الاجتماعى للمساعدة الذاتية .

بعد شهرين من الامتناع عن تناول الكحوليات ، والقيام بتقنيات الحديث والاسترخاء الموجود بالكتاب ، أصبح بإمكانه القيام بعمله دون اللجوء للكحوليات ، وكان سعيداً بالتقدم الذى أحرزه ، ولكنه أدرك أنه لم يواجه بعد خوفه من الخطابة ، ففكر فى الانضمام إلى مؤسسة أساتذة الخطابة التى تعلم فن الخطابة ، ولكن لم يكن لديه وقت لهذا ، كان كل شىء على مايرام ، إلا أن طلب منه صديق أن يكون وكيله بحفل زفافه ، وأدرك چوش أن هذا سيتضمن إلقاء خطاب ، وهو الشىء الذى يخشاه . صار ذهنه مشغولاً بحفل الزفاف القادم ، وبدأ يشعر بالقلق فى الأسابيع التالية خلال الحفلات ، وعندئذ أدرك أنه فى مشكلة .

وموقف چوش هو مثال واضح للنكسة ، وكان طلب صديقه منه أن يكون وكيله بحفل الزفاف تجسيد لثقته به (أخبار جيدة) ولكن الموقف تطلب منه مواجهة تحديات كان يتجنبها من قبل ؛ حيث رغب طويلاً فى الشعور بارتياح بخصوص الخطابة لأسباب كثيرة ، ولكنه الآن مجبراً على مواجهتها قبل أن

يكون مستعداً لذلك . فى بداية الأمر لم يدرك السبب وراء شعوره بقلق أكثر من المعتاد ، ولكن عندما فكر ملياً أصبح الموقف واضحاً ، مجرد فهم أسباب حدوث هذا جعل التأقلم معها أسهل .

قرر چوش الاتصال بطبيبه النفسى الذى ذكّره أن حدوث النكسات قاعدة ، وليس حالة استثنائية ، واقترح عليه استخدام حفل الزفاف كفرصة لتذكر بعض استراتيجيات التأقلم ، والتى كان قد تعلمها من قبل ، فأعاد قراءة الفصل الخاص بالسيطرة على أعراض القلق الجسدية ، وتذكر أن وسيلة التنفس باسترخاء قد ساعدته من قبل فقام بصقل هذه التقنية بإغلاق باب مكتبه ، والاستماع إلى شريط الاسترخاء الخاص به مرتين يومياً ، كما راجع أيضاً المادة المتعلقة باستخدام أفكار التأقلم الفعالة ، وأدرك أنه كان يفكر فى حفل الزفاف بشكل مأساوى .

> **تحذير : لا تجعل من نكسة كارثة**
>
> بعض الناس يشعرون برغبة فى الاستسلام عندما يمرون بنكسة فيقولون أشياء مثل : « لقد عدت إلى حيث كنت» على الرغم من أنهم قد يكونون أحرزوا تقدماً كبيراً بالفعل ، حتى عندما تشعر بأنك قد خسرت كثيراً من تقدمك ، عادة ما يمكنك استعادته لخبرتك السابقة . عند العمل للتغلب على القلق ، من الأفضل أن تعطى النكسات حجمها الحقيقى ، حتى تلك التى تبدو مهمة ؛ حيث نادراً ما تكون بالأهمية التى تتصورها .

وأخذ چوش يذكر نفسه : « الناس لن تأتى إلى حفل الزفاف ؛ لكى تحكم علىَّ ، وإنما ليروا مراسم زواج أصدقائى ، وبالتالى سيبتسمون ويصفقون علىّ لأى شىء أقوله !»

وقرر أن أفضل طريقة للتعامل مع خطبة حفل الزفاف هو تقسيمها إلى خطوات أصغر ، وانضم إلى أساتذة الخطابة رغم علمه أنه لن يتوفر لديه الوقت؛ لإنهاء الدورة قبل حفل الزفاف . ومجرد الذهاب إلى الاجتماعات كان يثير قلقه ، وكانت هذه طريقة جيدة للتعود على مواجهة خوفه ، وقام بتحضير خطبته قبل حفل الزفاف بوقت كاف ، ألقاها أمام بعض أصدقائه المقربين كتمرين .

وجاء اليوم المحدد لحفل الزفاف ، وعلى الرغم من قلق چوش الشديد قبل إلقاء خطبته ، فإن كل شيء صار على مايرام ، حتى إن بعض الناس قاموا بتهنئته بعد إلقائه الخطبة ، وشعر بالفخر لطريقة معالجته للنكسة التي حدثت له ، وبالسعادة أيضاً ؛ لأنها أعطته دافع للعمل ، حتى يصير خطيباً يتمتع باسترخاء وثقة أكبر .

يمكن أن تطبق هذه الوسيلة ، بما تضمنه من التمهل لفهم أسباب حدوث النكسة ، ثم وضع خطة للتعامل معها ، في مواقف كثيرة .

نصيحة : استخدم نجاحاتك السابقة

قد تعاني من حدوث نكسة ، وتشعر بأنك في حاجة إلى البحث عن حل جديد تماماً لمشكلة معينة ، وعادة ما يكون هذا غير ضروري ، فبدلاً من ذلك فكر ملياً في استراتيجيات (مثل تطوير أفكار فعالة للتأقلم) كانت ذات نفع لك في الماضي ، فعادة ما تكون على علم أكبر بهذه الاستراتيجيات ، وبالتالي تستطيع تطبيقها فوراً ، وقد يكون من الأفضل أن تفكر بطرق أخرى جيدة بعدما تنجح في التغلب على النكسة .

حاولت التغلب على قلقك بموقف معين ولكنك لاتزال تجد بالأمر صعوبة .

عندما يحرز الناس تقدماً محدوداً عادة ما تكون المشكلة هى أنهم لم يتمرنوا بما يكفى فى مواقف صعبة ؛ حيث إن بعض المواقف التى تجد بها تحدياً (مثل مواجهة زميل مزعج فى العمل ، أو طلب علاوة من رئيسك فى العمل) لا تحدث كثيراً ، وفى بعض الأوقات يتوقع الناس رؤية تحسن ملحوظ بعد بضع جلسات تمرين فقط ، على الرغم من أنهم قد يحتاجون إلى تمرين كثير لفترة طويلة ، حتى تتحسن مهاراتهم . خذ مثالاً على هذا وهو ما ذكرناه سابقاً عن تعلم السباحة ؛ حيث تحتاج إلى ساعات كثيرة من التمرين ؛ لكى تصبح سباحاً ماهراً ، وبالطريقة نفسها ، فإن زيادة ثقتك بنفسك فى المناسبات الاجتماعية قد يتطلب جلسات تمرين كثيرة ، وفى كلتا الحالتين ، فإن التمرين يعود عليك بالنفع متمثلاً فى تطوير مهارة طويلة العمر .

عندما تواجه موقفاً لا يحدث كثيراً ، مثل إلقاء خطبة أمام جمع كبير ، قد يفيدك تقسيمها إلى خطوات ، ثم التمرن على كل خطوة بشكل متكرر (انظر الفصل الثامن) . عندما خطط جوش لخطبته ، قام بالتمرن على الخطوات قبل حفل الزفاف ، وكان بإمكانه أيضاً - لو خطرت الفكرة بذهنه وقتها - تنظيم حفلة صغيرة قبل حفل الزفاف ، لكى يتمرن على مهارة الخطابة أمام جمع صغير . وقد تحتاج إلى بعض الابتكار لتقسيم موقف إلى عناصر يمكن التمرن عليها بشكل متكرر ، ولكن الأمر ممكناً مع أى موقف تقريباً بغض النظر عما إذا كان نادر الحدوث .

*** تواجه موقف باستمرار ، ولكنك لاتزال تشعر بقلق شديد .**

على الرغم من التعرض المتكرر لموقف به تحد ، يلاحظ بعض الناس انخفاضاً بسيطاً فى مستوى قلقهم ، وبإلقاء نظرة مفصلة على الموقف يمكن تحديد السبب على أنه إحدى مشكلتين ، أولهما - هى أن الأشكال المألوفة للتجنب ، قد تمنعك من المشاركة الكاملة واكتساب ثقة بنفسك وبراعة فائقة ، وفيما يلى بعض الأمثلة الشائعة على سبيل المراجعة :

* أنت تذهب للمدرسة ، أو العمل كل يوم ، ولكنك تتجنب التحدث مع من حولك .

* أنت تتفادى تقابل الأعين مع المدرس ، أو رئيس الاجتماع ؛ حتى لا يوجه إليك سؤالاً .

* أنت تتجنب دعوات الذهاب لشرب القهوة ، أو تناول الغداء فى العمل ، أو المدرسة ، أو تذهب مع شخص ، أو شخصين تعرفهم .

* أنت تستمع إلى مناقشة ، ولكن تجنب إبداء رأيك ؛ لأنك تخشى قول شيء سخيف ، أو التلعثم فى الكلام .

* أنت تذهب لمناسبة اجتماعية فقط إذا كنت تعلم أن شخصاً تعرفه جيداً سيكون حاضراً ، وقد تعتمد على هذا الشخص فى التحدث بدلاً منك .

* قد تقابل شخصاً ، أو شخصين فى مناسبة اجتماعية ، وتقضى الوقت كله معهم ، وتتجنب الحديث مع الآخرين .

* أنت قلق بشأن سكب مشروبك السائل ، ولذلك تتجنب تناول المشروبات أمام الآخرين ، أو تتناول فقط تلك المشروبات التى تكون بعبوة ذات غطاء وماصة .

فى كل من هذه الحالات ، تمنعك تصرفاتك - التى تسمى أحياناً بسلوكيات وقائية - من الاندماج الكامل فى الموقف ، فعلى الرغم من أنك تستعين بتلك الاستراتيجيات ؛ لتساعدك على التأقلم ، إلا أنها ستقلل من عدد كبير من الاختيارات التى أمامك ، والتى ستتوفر أمامك إذا لم تستخدم تلك الاستراتيجيات . الحل هو أن تعمل على التخلص من تلك السلوكيات الوقائية والمشاركة فى الموقف بشكل كامل .

المشكلة الثانية تحدث عندما تحتفظ بقلقك ، على الرغم من أنك تواجه الموقف كثيراً ، من خلال تفكيرك بشكل سلبى (انظر الفصل السابع) . والمشاركة الشائعة تتضمن تعظيم قلق التوقع لديك من خلال توقع حدوث خطأ

ما فى موقف معين لتركيزك الزائد على نفسك بدلاً من الآخرين ، وتقييم أدائك خلال وبعد الموقف بشكل سلبى . إحدى الطرق التى يمكنك اتباعها حتى ترى ما إذا كان التفكير السلبى يشكل لك مشكلة ، أم لا ، هى أن تكمل مذكرة شخصية للأفكار بعد موقف صعب . إذا كان التفكير السلبى يشكل لك مشكلة ، قم بمراجعة الأساليب التى تم ذكرها فى الفصل السابع .

***** *تمر بتجربة محبطة مع شخص قريب منك .*

وكما قلنا من قبل ، فإن إنشاء علاقات جديدة وتجدد علاقات قديمة تتطلب بعض المخاطرة والثقة بالآخرين ، وعندما تفتح قلبك للآخرين يكون من الطبيعى أن تشعر بخيبة أمل أحياناً . وفيما يلى بعض الأمثلة :

* أخوك يوافق على مشاهدة فيلم معك ، ولكنه يغير رأيه فى آخر لحظة ، وأنت تشعر بالإحباط والألم.
* مدير بالعمل يختلف معك بخصوص تعيين شخص ما ، وأنت تتخلى عن رأيك فى النهاية ، خوفاً من المواجهة .
* صديقك يقول أشياء تؤلمك فى لحظة غضب ، وأنت تجد صعوبة فى التخلص من شعورك بالألم وعدم أخذ التعليقات على محمل شخصى .
* شخص ، تكن له مشاعر الإعجاب ، لا يريد أن يقابلك مرة ثانية ، وأنت تشعر بالإنهيار .

يستجيب البعض إلى خيبة الأمل ، أو الرفض بإنهاء العلاقات سريعاً ؛ لاتخاذهم قراراً بأنه من الخطورة أن تثق بالناس ، أو بفقدانهم الأمل فى احتمال حدوث نتائج أفضل فى المستقبل . من المهم أن يكون بإمكانك الاستمرار فى تطوير العلاقات بالرغم من مواجهة ما يخيب أملك ، وإذا كان ممكناً ، لا تأخذ الأشياء المخيبة للأمل على محمل شخصى جداً ، وإنما توقع حدوثها كجزء طبيعى من عملية الأخذ والعطاء فى الحياة . الناس ليسوا مثاليين ، ويمكنك التأقلم بسهولة فى الحياة إذا قبلت عيوب الآخرين ، ومن الأفضل أيضاً ألا

تتسرع بإنهاء علاقات، حتى عندما تواجه شيئاً مخيباً للأمل، وإذا كنت تريد مساعدة أكثر، قم بمراجعة مفاتيح التأقلم مع الخلاف (الفصل الثانى عشر).

أهداف للحفاظ على تقدمك

والآن بعدما انتهيت من هذا الجزء، هل لديك أهداف للحفاظ على تقدمك، وإحراز المزيد من التقدم؟ قم بمراجعة سريعة للمادة الموجودة هنا؛ لترى ما إذا كان هناك بعض النقاط التى قد تركز عليها، ثم صغ أهدافك فى خمس، أو عشر دقائق، وبعد ذلك قم بتعظيم أنشطة معينة فى عشر، أو خمس عشرة دقيقة للاقتراب من أهدافك، مستخدماً فى ذلك ورقة نشاط الحفاظ على تقدمك والموجودة بشكل رقم جـ ١ .

تذكر أهمية المثابرة والتمرين المنتظم، وإذا قررت توسيع دائرة أصدقائك مثلاً، عليك أن تفكر فى طرق مختلفة، لتنفيذ ذلك. هل هناك دورة تتيح لك فرصة مقابلة أشخاص جدد خلال حضور المحاضرات؟ هل هناك أشخاص تعرفهم من قبل فتوثق معرفتك بهم وتثق بهم أكثر - هل يمكن مثلاً أن تدعو زميلاً للانضمام إليك فى عطلة نهاية الأسبوع؛ لممارسة الرياضة المفضلة لديك؟ هل حان الوقت؛ لكى تتصل بصديق قديم لم تره منذ سنوات؟ أياً كان الهدف، تأكد من كون الأنشطة التى تقترحها محددة ومكررة أيضاً.

الحفاظ على التقدم - أهداف وأنشطة

١ - الهدف :

الأنشطة :

---

٢ - الهدف :

الأنشطة :

---

٣ - الهدف :

الأنشطة :

---

٤ - الهدف :

الأنشطة :

---

٥ - الهدف :

الأنشطة :

---

٦ - الهدف :

الأنشطة :

شكل رقم جـ ١ ورقة نشاط للحفاظ على تقدمك

أما بعد

فتأليف هذا الكتاب كان بمثابة مغامرة لنا ، حيث أجبرنا على تجميع كل ما قمنا به خلال سنوات ممارستنا وأبحاثنا وتركيزه فى هذه الصفحات القليلة ، وأفادنا ذلك كثيراً، فأتاح لنا فرصة رائعة لإعادة تقييم ما نقوم به ، وأسباب قيامنا بعملنا هذا ، وما إذا كانت هذه هى أفضل طريقة للقيام به ، وقد كان هذا بمثابة تحد وتنوير فى بعض الأوقات ، ومرعباً أيضاً (نادراً ما اجتمعت هذه الصفات الثلاث) ولكن لم يثر امتعاضنا أبداً، فنحن استمتعنا بتأليف هذا الكتاب، ونتمنى أن تجد متعة مماثلة فى قراءته .

نحن نؤمن بأن النصائح الموجودة فى هذا الكتاب ستساعدك على الانتصار على القلق الاجتماعى على المدى القصير . نتمنى أن نكون على حق فى اعتقادنا هذا، ونرجو أن ترسلوا إلينا رأيكم .

وقبل أن نختم الكتاب، نريد أن نكرر عليكم الخطوات الأساسية؛ للتغلب على القلق الاجتماعى :

١ - *افعل شيئاً إزاء القلق* . الطريق الذى يتسم بأقل مقاومة هو أن تسمح للقلق بالتحكم فى حياتك . لا تقدم أى تنازلات أمام القلق ، وإنما أمسك بزمام الأمور ، وناضل وحرر حياتك من القلق .

٢ - *اختر وسيلة العلاج التى تناسبك* . هناك أكثر من طريق للوصول إلى النجاح ،فإذا كان التأمل يلائم أسلوبك فى الحياة ، ابحث عن طبيب

ذى خبرة وابدأ العلاج ، إذا كنت تفضل العمل مع طبيب نفسى لحل مشاكل القلق ، والتجنب اللذين تعانى منهما ، اختر طبيباً نفسياً وابدأ العلاج ، أما إذا كنت تريد التعامل مع مشكلتك بمفردك ، اتبع برنامجنا فى المساعدة الذاتية ، والتزم به .

٣ - *كن مرناً* . تختلف نتائج عمل وسائل العلاج المختلفة من شخص لآخر ، فإذا لم تحرز تقدماً ، كن مستعداً لتغيير أدوات العلاج ، وتحقق من وسيلة علاج مختلفة .

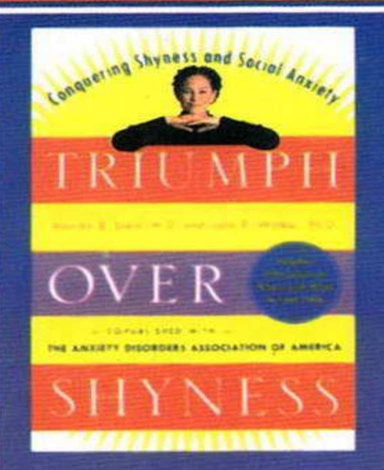
٤ - *كن صبوراً* . يحتاج التغيير إلى وقت ؛ لكى يحدث ، فأنت لم تستيقظ ذات يوم لتجد نفسك تعانى من القلق الاجتماعى ، وبالتالى لن يختلف القلق بين عشية وضحاها ، امدح نفسك عندما تحرز تقدماً نحو هدفك ، ولا تقسو على نفسك عندما يكون التقدم بطىء .

٥ - *التمرين يزيدك إتقاناً* . قد يكون اختيار كلمة «إتقان» غير موفق ؛ لأن الهدف ليس الإتقان ، ولكن إحراز التقدم . إذا كان لديك الجرأة ؛ لتضع نفسك فى مواقف تثير قلقك والتشبث الذى يبقيك فى الموقف وقتاً كافياً حتى يختفى شعورك بعدم الارتياح ، ستتحسن بالفعل .

٦ - *دع الآخرين يدخلون حياتك* . نعم ، بعض الأشخاص خرقاء ، ولكن يجب أن تتقبل حقيقة أن هناك أشخاصاً طيبون بالعالم الخارجى ، وهم أناس يستحقون صداقتك . ابدأ بالخطوات الضرورية ؛ لتجد هؤلاء الأشخاص ، ودعهم يجدونك أيضاً .

والآن اخرج إلى العالم ، ونفذ هذه النصائح !





لتجيب على هذا السؤال، سل نفسك:

هل القلق الذي ينتابني في المواقف الاجتماعية يجعلني أشعر بالعصبية لفترة طويلة؟

هل يمنعني هذا القلق من قضاء وقت سعيد؟

هل يقودني إلى العزلة والشعور بالوحدة؟

إذا أجبت «بنعم» على أي من هذه الأسئلة، فإنك ربما تعاني من الرهاب الاجتماعي. ولكن لست وحدك الذي يعاني منه. فهناك ملايين من الناس يعانون من الخجل الشديد والقلق الاجتماعي المحبط، ومن حسن الحظ، يمكنك إيجاد المساعدة. فإذا ما كنت قلقا بشأن نفسك، طفلك، صديقك، أو قريب لك، فإن كتاب التغلب على الخجل سيساعدك على فهم ماهية المشكلة، وكيفية علاجها.

إن هذا الكتاب الذي ألفه خبيران في هذا المجال، وساهمت في إصداره الجمعية الأمريكية لأمراض القلق، يتضمن حالات واقعية عديدة، وأساليب وتدريبات ستعينك جميعها على السيطرة على القلق والأمراض الجسمانية الناتجة عنه، كما ستجد هنا في هذا الكتاب أحدث ما أكتشف من الأدوية وأساليب العلاج، بالاضافة الى شتى المصادر التي ستساعدك على اختراق حواجز الخجل.











www.ibtesama.com